POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY



POLAR RCX5

Brugervejledning

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. INTRODUKTION

Tillykke med købet af din nye Polar RCX5™ træningscomputer! Det er et komplet træningssystem til multisports- og udholdenhedsatleter, som understøtter din træning lige fra planlægningen gennem træningen og til analysen.



Denne brugervejledning indeholder komplette anvisninger, så du kan få mest muligt ud af din træningscomputer.

Den nyeste version af denne brugervejledning kan hentes på www.polar.com/support [http://www.polar.com/support]. For at se videovejledninger kan du klikke ind på http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

- **Polar ZoneOptimizer-funktionen** gør dine pulszoner personlige under opvarmningen. ZoneOptimizer-funktionen måler din pulsvariation og beregner dine personlige sportszoner.
- **Polars udholdenhedsprogrammer til løb og cykling** er personlige træningsprogrammer til dit personlige konditionsniveau. Træningsprogrammet vejleder dig til at træne på den korrekte måde ved at definere træningsmængden, træningsintensiteten og træningsplaceringen på ugedage for optimal konditionsforbedring. Træningsprogrammet fungerer sammen med Polar ZoneOptimizer-funktionen, og passene i træningsprogrammet modificeres alt efter dine personlige sportszoner.
- RCX5 træningscomputeren har fire standard-**sportsprofiler**, du kan vælge mellem. Du kan også oprette dine egne sportsprofiler i WebSync-softwaren og downloade dem til din træningscomputer ved hjælp af DataLink-dataoverførselsenhed. Det er nemt at skifte mellem sportsprofiler under træning. Det er ikke nødvendigt at stoppe, man kan gøre det på farten.
- **Graf over akkumuleret træningsbelastning** er tilgængelig på polarpersonaltrainer.com. Overfør træningsresultater fra din træningscomputer til polarpersonaltrainer.com, og følg din træningsbelastning og restitution i træningsdagbogen. Derved kan træningsdagbogen hjælpe dig med at holde dine personlige mål og at undgå at træne for meget eller for lidt i forhold til din målsætning. **Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 pulsmåler** kan også bruges til vandaktiviteter.
- **Race Pace**-funktionen hjælper dig med at holde et stabilt tempo og nå dit mål for en indstillet distance.

2. DELE AF TRÆNINGSCOMPUTEREN

Dele af Polar RCX5 træningscomputeren



Polar RCX5 træningscomputer giver dig data, du skal bruge til at forbedre din træningspræstation, og gemmer også dataene til senere analyse.



Bekvem **Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 pulsmåler** sender EKG-nøjagtigt pulssignal til træningscomputeren gennem 2,4 GHz W.I.N.D.-teknologien og GymLink-teknologien (i vandaktiviteter), der begge tilhører Polar. Pulsmåleren består af et sendermodul og et bælte.



Overfør data mellem træningscomputeren og webtjenesten polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com] med **Polar DataLink**-dataoverførselsenhed og softwaren WebSync. DataLink sættes ind i din computers USB-port, og så vil den registrere din træningscomputer med trådløs W.I.N.D.-teknologi.

Pulsmålere med Polar-specifik GymLink-teknologi, f.eks. Polar H1 og H2, kan bruges med kompatibelt træningsudstyr.

Med **webtjenesten** polarpersonaltrainer.com **[http://www.polarpersonaltrainer.com]** kan du:

- oprette og downloade Polar-programmer til udholdenhedstræning til din træningscomputer og anvende dem i din træning.
- lagre dine træningsfiler til langsigtet opfølgning.
- analysere dem og følge din udvikling i træningsdagbogen.
- analysere træningsintensitet og nødvendig restitutionstid ved hjælp af træningsbelastningsfunktionen.
- udfordre dine venner til en virtuel sportskonkurrence og få kontakt til andre sportsentusiaster.

Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, polarpersonaltrainer.com, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.

Med **Polar WebSync 2.4 Software** (eller nyere) kan du:

- finjustere indstillingerne på din træningscomputer
- gøre displayet på din RCX5 træningscomputer personligt, f.eks. med dit eget logo
- ændre træningsvisninger
- indstille en påmindelse, der minder dig om at drikke, spise eller foretage andre vigtige handlinger under træning
- slå strømsparetilstanden til/fra

WebSync-softwaren kan downloades på www.polarpersonaltrainer.com.

Registrer dit Polar-produkt på http://register.polar.fi/ for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at imødegå dine behov.

Ekstraudstyr



Ekstraudstyret **Polar s3+ stride sensor** måler trådløst hastighed/tempo, distance, løbekadence og skridtlængde.





Ekstraudstyret **Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.** overfører oplysninger om hastighed/tempo, distance og position samt sporingsinformation til RCX5, som måler og viser dataene til senere analyse.



Ekstraudstyret **Polar CS kadencesensor W.I.N.D.** måler trådløst cykelkadence, dvs. pedalfrekvens, som omdrejninger i minuttet, i realtid og som gennemsnit.



Ekstraudstyret **Polar CS hastighedssensor W.I.N.D.** måler trådløst distance og dine cykelhastigheder i realtid, som gennemsnit og maksimalt.

Data fra alle kompatible sensorer sendes trådløst til træningscomputeren gennem 2.4GHz W.I.N.D.-teknologien, der tilhører Polar. Dette fjerner interferens under træning. Under svømning sendes der data fra Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 pulsmåleren til træningscomputeren gennem GymLink-teknologien, der tilhører Polar.

3. KOM I GANG

Grundlæggende indstillinger

Tilpas de grundlæggende indstillinger, før du tager træningscomputeren i brug. Angiv så nøjagtige data som muligt for at sikre en korrekt feedback baseret på din præstation.

Aktivér din træningscomputer ved at trykke på OK. **Select language** (Vælg sprog) vises. Du kan vælge mellem **Deutsch, tysk**, **English, engelsk**, **Español, spansk**, **Français, fransk** , **Italiano, italiensk**, **Português, portugisisk**, **Suomi, finsk** eller **Svenska, svensk** og godkende med OK. **Please enter basic settings** (Indtast de grundlæggende indstillinger) vises. Tryk på OK og juster de følgende data:

1. **Time** (Tid): Vælg **12h** (12t) eller **24h** (24t). Hvis du har valgt **12h** (12t), skal du vælge **AM** eller **PM**. Indtast den lokale tid.
2. **Date** (Dato): Indtast den aktuelle dato.
3. **Units** (Enheder): Vælg metriske **(kg/cm)** eller britiske **(lb/ft)** enheder.
4. **Weight** (Vægt): Angiv din vægt.
5. **Height** (Højde): Angiv din højde. I formatet LB/FT skal du først angive fod og derefter tommer.
6. **Date of birth** (Fødselsdato): Angiv din fødselsdato.
7. **Sex** (Køn): Vælg **Male** (Mand) eller **Female** (Kvinde).
8. **Settings OK?** (Indstillinger OK?) vises. Hvis du ønsker at ændre dine indstillinger, skal du trykke på TILBAGE, indtil du vender tilbage til den ønskede indstilling. For at godkende indstillingerne skal du trykke på OK, og så vil træningscomputeren gå ind i tidsvisning.

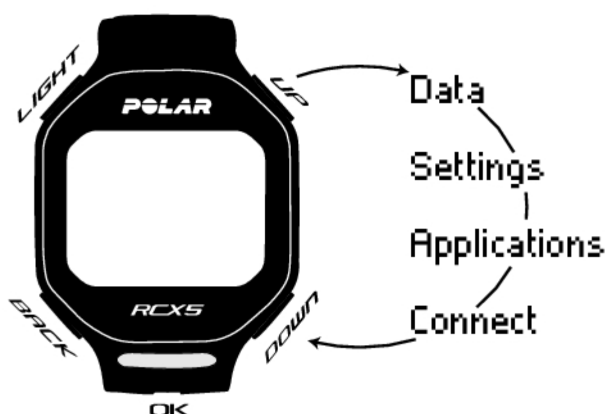
Knapfunktioner og menustruktur

Knapfunktioner

Træningscomputeren har fem knapper, som har forskellige funktioner, afhængigt af brugssituationen.

LYS	TILBAGE	OK	OP	NED
• Tænd displayets lys • Med et langt tryk kan du åbne **QUICK MENU** (Hurtigmenu) for at redigere forskellige indstillinger i forskellige tilstande. Få flere oplysninger under Hurtigmenu (side 37).	• Afbryd træningsmålingen midlertidigt ved at trykke én gang på TILBAGE • Stop træningsmålingen ved at trykke to gange på TILBAGE • Afslut menuen • Vend tilbage til forrige niveau • Lad indstillingerne være uændrede • Annuller valg • Gå tilbage til tidsvisning fra hvilken som helst tilstand med et langt tryk	• Bekræft valg • Start et træningspas • Tag en omgang • Lås din puls i den aktuelle sportszone i træningsvisning under træning med forindstillede målzoner med et langt tryk	• Gå gennem valglister • Juster en valgt værdi • Skift displayvisning med et langt tryk • Zoom ind på den øverste række med information i træningsvisning med et langt tryk	• Gå gennem valglister • Juster en valgt værdi • Skift med et langt tryk mellem tid 1 og tid 2 i tidsvisning • Zoom ind på den nederste række med information i træningstilstand med et langt tryk

Menustruktur



Program

Programmet vil kun blive vist i menuen, hvis du har oprettet og downloadet et udholdenhedsprogram fra polarpersonaltrainer.com. Få flere oplysninger under Polar-program for udholdenhedstræning til løb og cykling (side 53)

Data

Følg op på dine træningsdata. Få flere oplysninger under Efter træning (side 22).

Settings (Indstillinger)

Gør din træningscomputer personlig, og vælg de nødvendige funktioner for hver enkelt sportsprofil, så de passer til din træning. Få flere oplysninger under Indstillinger (side 28).

Applications (Programmer)

- **Fitness Test**
  For at træne rigtigt og overvåge din udvikling er det vigtigt at kende dit aktuelle konditionsniveau. Polar Fitness Test er en nem og hurtig måde at måle din kardiovaskulære kondition og aerobe kapacitet på. Testen udføres i hvile. Testresultatet er en værdi, der hedder OwnIndex. OwnIndex kan sammenlignes med maksimal iltoptagelse ($VO2_{max}$), der ofte bruges til at måle aerob kapacitet med. Få flere oplysninger under Polar Fitness Test (side 39).
- **Race Pace**
  Du kan indstille en ankomsttid for en bestemt distance, f.eks. at løbe 10 kilometer på 45 minutter. Under træningsmålingen sammenlignes tempoet/-hastigheden med træningsoplysningerne. Få flere oplysninger under Polar Race Pace (side 41).

Connect (Tilslut)

For at få en langsigtet opfølgning kan du gemme alle dine træningsfiler på webtjenesten polarpersonaltrainer.com. Der kan du se information om dine træningsdata og få en bedre forståelse af din træning. Polar DataLink-dataoverførselsenhed og WebSync-software gør det nemt at overføre træningsfiler til webtjenesten. Få flere oplysninger under Dataoverførsel (side 27).

4. FORBEREDELSE TIL TRÆNING

Planlæg din træning

Du kan bruge det færdiglavede Polar udholdenhedsprogram til løb eller cykling eller oprette dine egne træningspas på polarpersonaltrainer.com. Overfør dem til træningscomputeren ved hjælp af DataLink og WebSync-softwaren. Se hjælpen i polarpersonaltrainer.com for yderligere oplysninger.

Sportsprofiler

Standardsportsprofilerne i træningscomputeren er: Løb, cykling, svømning og andre sportsgrene. For at indstille sensorerne (ekstraudstyr*) for hver sportsprofil skal du gå ind på **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** (MENU > Indstillinger > Sportsprofiler).

1. Start træningen ved at trykke på OK.
2. Vælg sportsprofilen med OP/NED , og tryk på OK for at starte målingen af træningspasset.



Hvis du ønsker at ændre sportsprofilindstillingerne uden at stoppe målingen, skal du trykke én gang på TILBAGE for at åbne førtræningstilstanden og derefter trykke på LYS og holde den nede for at åbne QUICK MENU (Hurtigmenu). Få flere oplysninger under Hurtigmenu (side 37).

*Sensorer (ekstraudstyr) omfatter Polar s3+ sko sensor, Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D., Polar CS hastighedssensor W.I.N.D. og Polar CS kadencesensor W.I.N.D.

Opret nye sportsprofiler

Du kan oprette nye sportsprofiler i WebSync-softwaren og downloade dem til din træningscomputer. Se hjælpen til WebSync for at få flere oplysninger om oprettelse af nye sportsprofiler.

Polar-program til udholdenhedstræning

Du kan oprette og downloade Polars udholdenhedsprogrammer til løb og cykling på polarpersonaltrainer.com.

Du vil få et personligt træningsprogram til dit konditionsniveau. Konditionsniveauet vil enten blive beregnet ud fra din tidligere træningshistorik på polarpersonaltrainer.com, eller du vil blive bedt om at udfylde et kort spørgeskema, som vil hjælpe med at definere dit aktuelle konditionsniveau.

Udholdenhedsprogrammet vejleder dig til at træne på den korrekte og effektive måde, og det definerer træningsmængden, træningsintensiteten og træningsplanen for optimal konditionsforbedring. Hvert træningspas vil bestå af opvarmnings-, trænings- og nedkølingsfaser.

Træningsprogrammet fungerer sammen med Polar ZoneOptimizer-funktionen, hvilket betyder, at passene i træningsprogrammet modificeres alt efter dine personlige sportszoner. Få flere oplysninger under Polar ZoneOptimizer (side 47)

Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for at få flere oplysninger om udholdenhedsprogrammer.

Kalibrer Polar s3+ Sko Sensor

Kalibrering af sko sensoren forbedrer nøjagtigheden af hastigheds-, tempo og distancemålinger. Det anbefales, at du kalibrerer skosensoren, før den bruges første gang, hvis der er væsentlige ændringer til din løbestil, eller hvis placeringen af skosensoren på skoen ændres drastisk (f.eks. hvis du har fået nye sko, eller hvis du skifter sensoren fra din højre sko til din venstre). Du kan kalibrere skosensoren ved at løbe en kendt distance eller ved at angive kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibreringen bør udføres ved den hastighed, du normalt løber. Hvis du løber ved forskellige hastigheder, bør kalibreringen udføres ved din gennemsnitshastighed.

s3+sko sensor-kalibrering er specifik for sportsgrene. Du kan bruge forskellige kalibreringsfaktorer for forskellige løbestile. Hvis du f.eks. har oprettet en ny sportsgren (jogging) i WebSync-softwaren, skal du også kalibrere sko sensoren for denne sportsgren.

Hvis du vælger Løb som din sportsprofil og også udfører gangaktiviteter, er det ikke nødvendigt at kalibrere din s3+ sko sensor.

Kalibrering med løbeguiden

Inden du kalibrerer sko sensoren, skal den parres med træningscomputeren. Se Brug af nyt tilbehør (side ?) for at få flere oplysninger om parringen af sko sensoren og træningscomputeren.

Kontroller, at sko sensor-funktionen i træningscomputeren er tændt. Vælg **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **Sko sensor** > **On** (Til).

For at kalibrere en bestemt distance med en trinvis vejledning skal du vælge

1. **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **Stride sensor calibration** (Sko sensor-kalibrering) > **By running** (Med løb).
2. Justér distancen, hvor langt, du ønsker at løbe, for at kalibrere sko sensoren, og tryk på OK for at bekræfte. **Stand still until stride sensor is found** (Stå stille, indtil sko sensoren bliver fundet) vises.
3. Press OK and run ... km/mi (Tryk på OK og løb ... km/mi) vises.
4. Tryk på OK og start med at løbe ved at tage det første skridt med sensorfoden på startlinjen, og løb den forudindstillede distance med et stabilt tempo.
5. Press OK after xxx km/mi (Tryk på OK efter xxx km/mi) vises.
6. Stop nøjagtigt på mållinjen for den forudindstillede distance. Tryk på OK.
7. Når kalibreringen er vellykket, vises **Calibrated to x.xxx** (Kalibreret til x.xxx). Den nye kalibreringsfaktor anvendes.
8. Hvis kalibreringen mislykkes, vises **Calibration failed** (Kalibrering mislykkedes). Hvis du annullerer kalibreringen ved at trykke på knappen STOP, vises **Calibration canceled** (Kalibrering annulleret).
9. Efter kalibreringen vises **Continue recording?** (Fortsæt måling?). Vælg **Yes** (Ja), hvis du ønsker at fortsætte træningen. Ellers skal du vælge **No** (Nej).

Indstil kalibreringsfaktor manuelt

Kalibreringsfaktoren beregnes som forholdet mellem den reelle distance og den ukalibrerede distance. Eksempel: Du løber 1200 meter, og træningscomputeren viser en distance på 1180 meter. Kalibreringsfaktoren er 1.000. Beregn den nye kalibreringsfaktor på følgende måde: 1.000*1200/1180 = 1.017. Målingsintervallet for faktoren er 0,500-1,500.

For at kalibrere sko sensoren manuelt inden træning skal du vælge

1. **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **Sko sensor** > **Set factor** (Indstil faktor)
2. Justér faktoren.

Kalibreringsfaktoren kan også indstilles under træning, når sko sensoren er i brug. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu) > **Calibrate stride sensor** (Kalibrér sko sensor) > **Set factor** (Indstil faktor).

*s3+ sko sensor (ekstraudstyr) påkrævet.

Kalibrér sensor ved at løbe en kendt distance (kalibrering under løb)

Du kan kalibrere sensoren i hvilken som helst fase af din træning med korrektion af omgangsdistance, såfremt du ikke træner med distancebaserede mål. Løb blot en kendt distance, helst på over 1000 meter.

Kontrollér, at sko sensor-funktionen i træningscomputeren er tændt. Tryk i tidsvisning på OP og vælg **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **Sko sensor** > **On** (Til).

1. Tryk i tidsvisning én gang på OK. Gennemgå sportsprofilerne med OP/NED, og vælg **Running** (Løb) ved at trykke på OK. Start med at løbe.
2. Når du er ved startpunktet af en kendt omgangsdistance, skal du trykke på OK. Når du har løbet hele omgangsdistancen, skal du trykke på OK.
3. Kalibrér derefter sensoren: Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu) > **Calibrate stride sensor** (Kalibrér sko sensor).
4. Fastsæt den viste omgangsdistance, du lige har løbet, og tryk på OK. **Calibrated to x.xxx** (Kalibreret til x.xxx) vises. Sensoren er nu kalibreret og klar til at blive taget i brug.

Alternativt kan du kalibrere sko sensoren ved at fastsætte hele den samlede distance.

1. Tryk i tidsvisning én gang på OK. Gennemgå sportsprofilerne med OP/NED, og vælg **Running** (Løb) ved at trykke på OK. Start med at løbe.
2. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu) > **Calibrate stride sensor** (Kalibrér sko sensor).
3. Fastsæt den viste omgangsdistance, du lige har løbet, og tryk på OK. **Calibrated to x.xxx** (Kalibreret til x.xxx) vises. Sensoren er nu kalibreret og klar til at blive taget i brug.

Under træning er det også muligt at indstille kalibreringsfaktoren manuelt.

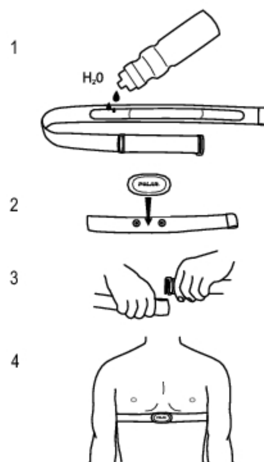
 **s3+ sko sensor (ekstraudstyr) påkrævet.*

5. TRÆNING

Tag pulsmåleren på

Tag pulsmåleren på for at måle pulsen.

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hægten til den anden ende af stroppen.
4. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.



Fjern sendermodulet fra bæltet, hver gang du har brugt det, for at forlænge batteriets levetid. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette mindsker batteriets levetid.

Se detaljerede vaskeanvisninger i Vigtige oplysninger (side 54).

Klik ind på http://www.polar.com/en/support/ video_tutorials for at se videovejledninger.

Start træning

Tag pulsmåleren på og kontrollér, at du har indstillet en sensor (ekstraudstyr)*, som anvist i brugervejledningen til sensoren. Se Brug af nyt tilbehør (side 44), hvis du bruger en hastigheds-, kadence-, GPS- eller sko sensor for første gang. Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for sportsprofilindstillinger. Se Træn med Polar ZoneOptimizer (side 14) for at bruge Polar ZoneOptimizer-funktionen til dit træningspas.



1. Start dit træningspas ved at trykke på OK.
   Træningscomputeren åbner førtræningstilstanden og starter med at søge efter sensorsignalerne (såfremt du har indstillet sensorerne i sportsprofilindstillingerne).
   Hvis et sensorsignal ikke bliver fundet, viser displayet en trekant med et udråbstegn. Hakket indikerer, at sensorsignalet er fundet.



2. Vælg sportsgrenen for træningspasset ved at gennemse mulighederne med knapperne OP/NED.

   Den første sportsprofil, der vises på listen, er den sportsgren, der sidst blev anvendt i et træningspas.

   For at ændre sportsprofilindstillinger eller pulsindstillinger, inden træningen startes (i førtræningstilstand), skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **QUICK MENU** (Hurtigmenu). Få flere oplysninger under Hurtigmenu (side 37).



3. Når du er klar til at starte træningspasset, skal du trykke på OK. **Recording started** (Måling startet) vises, og du kan starte træningen.



4. Under træningen kan du ændre træningsvisningen ved at gennemse med OP/NED. For at ændre indstillinger uden at stoppe træningsmålingen skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne QUICK MENU (Hurtigmenu). Få flere oplysninger under Hurtigmenu (side 37).

*Sensorer (ekstraudstyr) omfatter Polar s3+ sko sensor, Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D., Polar CS hastighedssensor W.I.N.D. eller Polar CS kadencesensor W.I.N.D.

"Batteri i XX sensor-lavt" vises under træning, hvis en eller flere af de mulige sensorer har lavt batteriniveau.

Change sport during training session (Skift sportsgren under træningspas)

Hvis dit træningspas indeholder forskellige sportstyper, kan du skifte sportsgren uden at stoppe træningsmålingen.

1. Tryk én gang på TILBAGE, og **Recording paused** (Måling midlertidigt afbrudt) vises.
2. Skift sportsgren ved at trykke på knapperne OP/NED, og vælg den ønskede sportsgren. Tryk på OK for at fortsætte træningsmålingen.

Du kan få vist fire linjer med træningsinformation på samme tid. Tryk på OP/NED for at få vist forskellige displays.

Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for at få flere oplysninger om ændring af træningsvisninger.

Træn med Polar ZoneOptimizer

ZoneOptimizer-funktionen beregner dine personlige sportszoner (pulszoner) for dit aerobe træningspas. Det måler din pulsvariation under opvarmningen og fastslår dine personlige sportszoner. Se Polar ZoneOptimizer (side 47) for at få flere oplysninger.

For at bruge ZoneOptimizer-funktionen i din træning skal du aktivere den ved at vælge **MENU** > **Settings** > **Heart rate settings** > **ZoneOptimizer** > **On** (MENU > Indstillinger > Pulsindstillinger > ZoneOptimizer > Til).

ZoneOptimizer-funktionen beregner dine personlige pulszoner i begyndelsen af hvert træningspas. Hvis der er gået mindre end en time siden din sidste ZoneOptimizer-beregning, er de givne målpulszoner muligvis ikke gyldige, fordi du måske ikke har restitueret dig fra den forrige træning, og under øjeblikkelig restitution vender pulsvariationen langsommere tilbage til normal tilstand end pulsen.

Start træningspas med Polar ZoneOptimizer

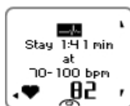
Inden ZoneOptimizer-beregningen skal du kontrollere, at Polar-standardpulsgrænserne for sportszonen er i brug, dvs. at du ikke har modificeret pulsgrænserne manuelt. Hvis du ønsker at ændre pulsgrænserne for sportszonen manuelt, skal du slå ZoneOptimizer-funktionen fra.

For at slå ZoneOptimizer-funktionen til skal du vælge **MENU** > **Settings** (Indstillinger) > **Heart rate settings** (Pulsindstillinger) > **ZoneOptimizer** > **On** (Til).

ZoneOptimizer-beregningen vil allerede starte i baggrunden, når du er i førtræningstilstand. Når du ser EKG-kurven i displayets øverste højre hjørne, er det en indikation af, at pulsmålingen og ZoneOptimzer er slået til.



1. Tryk på OK for at starte træningspasset med ZoneOptimizer.
   Displayet viser den sportsgren, der blev anvendt i det forrige træningspas, og nedtællingstimeren begynder at køre i baggrunden, så snart pulsen er nået op på 70 slag i minuttet. Der vil blive vist en EKG-kurve i displayets øverste højre hjørne.
   Vælg den sportsprofil, du vil bruge til dit træningspas, med OP/NED, og tryk på OK for at starte træningen.



2. **Hold din puls mellem 70 og 100 slag i minuttet gennem to minutter.**
   Dette kan gøres ved at stå eller med en meget let træningsintensitet, f.eks. at gå langsomt.
   Alarmen udsendes, når den første del af beregningen er færdig.



3. Den anden del af beregningen starter, når din puls er nået op over 100 slag i minuttet.
   Fortsæt træningen ved let intensitet. Øg pulsen gradvist, og hold den mellem 100 – 130 slag i minuttet gennem to minutter.
   Dette kan f.eks. gøres ved at gå raskt eller ved at cykle/jogge ved en lav intensitet under opvarmning.

Hvis du har en meget lav HR_{max}, vil træningscomputeren give dig specielle grænser. Alarmen udsendes, når den anden del af ZoneOptimizer-beregningen er færdig.

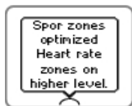
ZoneOptimizer-beregningen afsluttes muligvis allerede her, hvis pulsvariationsgrænsen nås.



4. Den tredje del af beregningen starter, når din puls når op over 130 slag i minuttet.
   Øg gradvist din puls til over 130 slag i minuttet, og hold den der.

   ZoneOptimizer-beregningen vil blive afsluttet, når pulsen har været over 130 slag i minuttet i over et halvt minut.

   Alarmen udsendes, når den tredje og afsluttende del af beregningen er færdig.



- Når beregningen er færdig vil træningscomputeren vise en af følgende i displayet. Beregningen var ikke vellykket. Polar-grænserne for sportszonen (puls) vil blive anvendt.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sportszoner optimeret. Pulszoner på højere niveau). Grænserne er blevet hævet i sammenligning med dine gennemsnitlige ZoneOptimizer-grænser.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sportszoner optimeret. Pulszoner på normalt niveau). Grænserne er kun blevet hævet eller sænket en smule i sammenligning med dine gennemsnitlige ZoneOptimizer-grænser.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sportszoner optimeret. Pulszoner på lavere niveau). Grænserne er blevet sænket i sammenligning med dine gennemsnitlige ZoneOptimizer-grænser.

5. **Efter du har modtaget og læst tilbagemeldingen, kan du trykke på en vilkårlig knap, bortset fra LYS, for at lukke visningen af meddelelsen og fortsætte dit træningspas.**

Brug Polar-program til udholdenhedstræning

Download Polar udholdenhedsprogram fra polarpersonaltrainer.com, og få et færdiglavet program til at vejlede dig i din træning.

For at kunne downloade programmet skal du have en profil på polarpersonaltrainer.com, DataLink-dataoverførselsenheden og WebSync-softwaren. Se hjælpen i polarpersonaltrainer.com for yderligere oplysninger.

Når du har downloadet programmet til din træningscomputer, skal du gå til **MENU** > **PROGRAM** og trykke på OK. Du kan gå igennem de planlagte træningspas med knapperne OP/NED og vælge det ønskede træningspas (f.eks. **Thu 26.8.Long run 20km** (Tor 26.8.Langt løb 20km)). Start træningen ved at trykke på OK.

Brug RCX5 i multisportstræning

Inden du begynder et multisport-træningspas, skal du kontrollere, at du har indstillet sportsprofilindstillingerne for hver af de sportsgrene, du skal bruge til træningspasset. Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for flere oplysninger.

Under et multisport-træningspas er det nemt at skifte sportsgrene uden at stoppe træningsmålingen. Under træningsmålingen skal du trykke én gang på TILBAGE og vælge en anden sportsgren ved at gennemgå dem med knappen OP/NED og bekræfte dit valg ved at trykke på OK. Fortsæt derefter med dit træningspas.

Træn med Race Pace

For at slå Race pace til i dine træningspas skal du gå til **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (MENU > PROGRAMMER > Løb > Indstil race pace xx:xx:xx MIN/KM eller MIN/MI). Indstil først distancen og derefter tiden i timer, minutter og sekunder. **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Race pace indstillet til xx:xx MIN/KM) vises.

Når du starter træningspasset med Race pace, skal du gå til **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Start session with race pace** (MENU > PROGRAMMER > Løb > Start pas med race pace). **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Race pace indstillet til xx:xx MIN/KM) vises. Du kan nu starte dit træningspas.



Race pace under træning
Løbende mand: Indikerer, om du er foran eller bagud i forhold til den indstillede mål-tid. Ikonet ændres alt efter sportsprofilen (løb, cykling eller anden sportsgren)
-0:35 : Tid foran (-) / bag (+)
5:05min/km: nødvendigt tempo for at nå målet.
20:9 km: Distance tilbage til at nå målet.
Nuværende hastighed
Nuværende puls

Knappernes funktioner under træning

Mål en omgang



Tryk på OK for at måle en omgang. Displayet vil vise:
Omgangsnummer
Omgangens gennemsnitspuls
Omgangstid



Hvis en hastighedssensor er aktiveret, vises følgende også:
Omgangsnummer
Omgangens gennemsnitlige hastighed/tempo
Omgangsdistance

Lås en zone

Når du træner uden forudindstillede målzoner, kan du låse din puls til den aktuelle sportszone. På denne måde kan du gøre det undervejs i et pas, hvis du ikke forudindstillede målzoner, inden du startede træningen.

For at låse eller låse op for zonen skal du trykke på OK og holde den nede.

Under et træningspas, der er en del af et Polars udholdenhedsprogram: Tryk på OK og hold den nede, og vælg **Lock zone/Unlock zone** (Lås zone/lås op for zone) i menuen Lap (Omgang).

Hvis du f.eks. løber med en puls på 130 slag i minuttet, hvilket er 75 % af din maksimalpuls og svarer til sportszone 3, kan du trykke på OK og holde den nede for at låse din puls i denne zone. **Sport zone3 Locked 70%-79%** (Sportszone3 Låst 70 %-79 %) vises. En alarm udsendes, hvis du befinder dig under eller over sportszonen (hvis målzonealarmen er slået til). Lås op for sportszonen ved igen at trykke på OK og holde den nede: **Sport zone3 Unlocked** (Sportszone3 Låst op) vises.

Zoom ind på træningsvisningen

Hver træningsvisning kan vise fire rækker med information under træning. Du kan zoome ind på informationen i den øverste eller nederste række.

1. For at zoome ind på informationen i den øverste række under træning skal du trykke på OP og holde den nede. For at annullere zoomet på den øverste række skal du trykke på OP og holde den nede.

 *Hvis du zoomer ind på øverste eller nederste række, viser displayet tre rækker med information.*

2. For at zoome ind på informationen i den nederste række under træning skal du trykke på NED og holde den nede. For at annullere zoomet på den nederste række skal du trykke på NED og holde den nede.

 *Hvis du zoomer ind på både den øverste og nederste række, vil displayet vise to rækker med information.*



HeartTouch

HeartTouch-funktionen gør det nemt for dig at se visse oplysninger under træningen ved at føre træningscomputeren tæt på pulsmåleren. Du kan vælge, at funktionen skal

- aktivere baggrundsbelysningen.
- skifte træningsvisning.
- vise grænser.
- vise klokkeslættet.
- tage en omgang.

Bemærk venligst, at HeartTouch-funktionen kun virker med Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 pulsmåler.

Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for at få flere oplysninger om HeartTouch-indstillingerne.

Natvisning

Der er en natvisningsfunktion i RCX5-træningscomputeren. Tryk én gang på knappen LYS i førtræningstilstand, træningsmålingstilstand eller pausetilstand. Baggrundsbelysningen vil blive slået til, hver gang du trykker på en vilkårlig knap eller bruger HeartTouch-funktionen under træningsmåling.

Displayet vil også lyse op, hvis en meddelelse, f.eks. **Check heart rate transmitter** (Kontrollér pulsmåler) vises.

Natvisningen vil blive slået fra, når du afslutter træningsmålingen.

Vis hurtigmenu

Tryk på LYS og hold den nede. **QUICK MENU** (Hurtigmenu) vises. Du kan ændre visse indstillinger uden at afbryde træningsmålingen midlertidigt. Få yderligere oplysninger under Hurtigmenu (side 37).

Afbryd træning midlertidigt

Afbryd træning midlertidigt ved at trykke på TILBAGE. **Recording paused** (Måling afbrudt midlertidig) vises.

I pausetilstand kan du:

- **Fortsætte:** Fortsæt træningsmålingen ved at trykke på OK.
- Stop træningsmålingen ved at trykke på TILBAGE.

Tilpas træningsvisningerne

Tilpas træningsvisningerne for at vise de oplysninger, du ønsker at se under træning, enten ved hjælp af træningscomputeren eller WebSync-softwaren. Polar udholdenhedsprogrammer, der hentes fra webtjenesten polarpersonaltrainer.com, har deres egne træningsvisninger, der ikke kan ændres.

Tryk i tidsvisning på OP, vælg **Settings** (Indstillinger) > SPORT PROFILES (Sportsprofiler) > Sport (Running (Løb), Cycling (Cykling), Swimming (Svømning), Other sport (Anden sportsgren)) > **Set training views** (Indstil træningsvisninger).

Du kan også tilpasse træningsvisningerne i førtræningstilstanden ved at trykke længe på knappen LYS. Åbn **QUICK MENU** (Hurtigmenu), vælg **Running settings** (Løbeindstillinger) (aktuelle sportsindstillinger) > **Set training views** (Indstil træningsvisninger).

Der er seks forskellige træningsvisninger, som du kan tilpasse for hver af sportsprofilerne.

- Vælg det display, du ønsker at ændre, ved at trykke på OP eller NED, og tryk på OK.

- Indstil træningsvisningen på **Off** (Fra), **On** (Til) eller **Modify** (Redigér).
- Vælg informationen for den blinkende øverste række med OP eller NED, og tryk på OK. Den tilgængelige information afhænger af de funktioner, som er aktiveret. Gentag det samme for at ændre resten af rækkerne.

For at vende tilbage til displayets standardindstillinger skal du trykke på LYS og holde den nede, når rækkerne blinker. Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for at få yderligere oplysninger om ændring af træningsvisningerne.

Information på displayet	Symbol	Forklaring
Time of day (Klokkeslæt)		Klokkeslæt
Countd. timer (Nedtællingstimer)		Nedtællingstimer
Stopwatch (Stopur)		Samlet varighed af træningspasset indtil videre
Lap time (Omgangstid)	LAP 23	Tid brugt på omgangen.
Average heart rate (Gennemsnitspuls)	AVG	Gennemsnitspulsen af træningspasset indtil videre.
Calories (Kalorier)		Forbrændte kalorier
Calories/ hour (Kalorier/time)	KCAL H	Forbrændte kalorier pr. time
Heart rate (Puls)		Aktuel puls
Zone pointer (Polar sportszoner)	1 2 ♥ 4 5	Målzoneindikator med et hjertesymbol, der bevæger sig til venstre eller højre på sportszoneskalaen i overensstemmelse med din puls. Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for yderligere oplysninger om indstilling af en sportszone.

Information på displayet (Polar s3+ sko sensor påkrævet)	Symbol	Forklaring
Cadence (Kadence)	CAD	Løbekadence (antal skridt i minuttet)
Avg Cadence (Gnm. kadence)	AVG	Den gennemsnitlige løbekadence indtil videre (antal skridt i minuttet)
Speed (Hastighed)		Aktuel hastighed/tempo
Distance	A B	Distance tilbagelagt indtil videre

Information på displayet (Polar s3+ sko sensor påkrævet)	Symbol	Forklaring
Lap distance (Omgangsdistance)		Omgangsnummer og omgangsdistance
Average speed (Gennemsnitshastighed)		Gennemsnitshastighed/-tempo indtil videre
Max speed (Maks. hastighed)		Maks. hastighed/-tempo indtil videre
Trip (Kilometertæller)		Kilometertællerdistance

Information på displayet (Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D. påkrævet)	Symbol	Forklaring
Speed (Hastighed)		Aktuel hastighed/tempo. Antallet af bjælker over bogstavet G indikerer GPS-signalstyrken.
Distance		Distance tilbagelagt indtil videre
Lap distance (Omgangsdistance)		Omgangsdistance
Average speed (Gennemsnitshastighed)		Gennemsnitshastighed/-tempo indtil videre
Max speed (Maks. hastighed)		Maks. hastighed/-tempo indtil videre
Trip (Kilometertæller)		Kilometertællerdistance

Information på displayet (Polar CS hastighedssensor W.I.N.D. påkrævet)	Symbol	Forklaring
Speed (Hastighed)		Hastighed, du aktuelt cykler ved
Distance		Cyklet distance
Lap distance (Omgangsdistance)*		Omgangsnummer og omgangsdistance
Avg speed (Gnm. hastighed)		Gennemsnitshastigheden indtil videre
Max speed (Maks. hastighed)		Maksimumhastigheden indtil videre

Information på displayet (Polar CS kadencesensor W.I.N.D. påkrævet)	Symbol	Forklaring
Cadence (Kadence)		Måler den hastighed, ved hvilken du drejer pedalerne på din cykel (dvs. kadence), i omdrejninger i minuttet (o/m).
Avg Cadence (Gnm. kadence)		Gennemsnitskadencen.

Påmindelse

Træningspåmindelsen minder dig om at drikke, spise eller foretage andre vigtige handlinger under træning.

Påmindelsen er baseret på energiforbrug (kcal), distance (km) eller tid. Påmindelsen udsender en alarm, når man når bestemte kalorier, bestemt distance eller tid under træning. Når påmindelsen udsender en alarm, nulstilles påmindelsestælleren. Dette betyder at påmindelsen jævnligt udsender en alarm (f.eks. hvis påmindelsen er indstillet til 300 kcal, udsender påmindelsen en alarm, når 300kcal, 600kcal, 900kcal... er forbrændt). For at lukke påmindelsesmeddelelsen på displayet skal du trykke på en vilkårlig knap, undtagen LYS.

Du kan oprette påmindelsesteksten i WebSync-softwaren og downloade den til træningscomputeren med DataLink-dataoverførselsenheden. Teksten vises, når påmindelsen udsender en alarm. Påmindelsen kan kun indstilles i softwaren, men den kan slås fra på skærmen.

Afbryd midlertidigt / stop træningsmålingen

1. Tryk på TILBAGE for at afbryde træningspasset midlertidigt. For at ændre sportsgrenen skal du gennemgå sportsprofilerne med knapperne OP/NED og vælge den sportsgren, du ønsker at bruge herefter. Fortsæt træningen ved at trykke på OK.
2. Stop træningen helt ved at trykke to gange på TILBAGE.

Pleje af din pulsmåler efter træning.Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den. Se Pleje af dit produkt (side 54) *for flere anvisninger til pleje og vedligeholdelse.*

6. EFTER TRÆNING

Analyse af træningsresultater

For at få vist grundlæggende data om din præstation skal du se **MENU** > **Data** > **Training files** (Træningsfiler) på din træningscomputer. Overfør dataene til polarpersonaltrainer.com med DataLink-dataoverførselsenhed og WebSync-software for at få en dybere analyse. Webtjenesten giver forskellige muligheder at analysere dataene med.

Træningsfiler for enkelte sportsgrene

For at se træningsfiler for forskellige sportsgrene skal du åbne **MENU** > **Data** > **Training files** (Træningsfiler) og gennemgå dem med knapperne OP/NED for at vælge den fil, du ønsker at se, og trykke på OK.

	Running (Løb) Start time (Starttid) Duration (Varighed) Distance
	Running (Løb) Target distance (Måldistance) Target pace (Måltempo) Difference+ (Forskel+) *Vises, hvis Race pace-funktionen er i brug*
	Running (Løb) Avg heart rate (Gnm. puls) Max heart rate (Maks. puls) Min. heart rate (Min. puls) *Vises, hvis pulsdata er tilgængelige*
	Running (Løb) Calories (Kalorier) Fat burn % of calories (Fedtforbrænding i % af kalorier) *Vises, hvis pulsdata er tilgængelige*
	Running (Løb) Average pace (Gnm. tempo) Maximum pace (Maks. tempo)

	Cycling (Cykling) Average speed (Gnm. hastighed) Maximum speed (Maks. hastighed) *Vises kun, hvis data fra GPS, sko sensor eller cykelhastighedssensor er tilgængelige.*
	Running (Løb) Average cadence (Gnm. kadence) Maximum cadence (Maks. kadence) *Vises, hvis data fra sko sensor eller cykelkadencesensor er tilgængelige.*
	Running (Løb) Average stride length (Gnm. skridtlængde) RunningIndex (Løbeindeks) *Vises, hvis data fra sko sensor er tilgængelige. Hvis sportsgrenen er løb, er pulsdata og hastighedsdata også tilgængelige.* *Hvis GPS-sensoren er i brug, vises løbeindekset, men skridtlængden vises ikke.*
	Cycling (Cykling) Bike in use (Cykel i brug) Riding duration (Cykelvarighed) *Vises, hvis træningsfilen er cykling.*
	Running (Løb) Sport zones (Sportszoner) Time on each zone (Tid i hver zone) *Vises, hvis pulsdata er tilgængelige.*
	Zone limits (Zonegrænser) *Vises, hvis daglig ZoneOptimizer anvendes, og pulsdata er tilgængelige.*
	Laps (Omgange) Best lap (Bedste omgang) Average lap (Gnm. omgang) *Vises, hvis omgangsfunktionen er slået til.*

	Automatic laps (Automatiske omgange) Best lap (Bedste omgang) Average lap (Gnm. omgang) *Vises, hvis den automatiske omgangsfunktion er slået til.*

Træningsfil for flere sportsgrene

For at se en træningsfil for flere sportsgrene skal du åbne **MENU** > **Data** > **Training files** (Træningsfiler) og gennemgå dem med knapperne OP/NED for at vælge den fil, du ønsker at se, og trykke på OK.

	MULTISPORT Summary (Multisport-resumé) giver dig de generelle oplysninger om hele træningspasset. Duration (Varighed) Distance Tryk på NED for at se de separate sportsfiler for multisport-træningspasset.
	Running (Løb) Duration (Varighed) Distance *Tryk på OK for at få vist de detaljerede oplysninger om træningspassets løbedel.*
	Running (Løb) Start time (Starttid) Duration (Varighed) Distance *Tryk på OK for at få vist de detaljerede oplysninger om træningspassets løbedel.*
	Cycling (Cykling) Duration (Varighed) Distance *Tryk på OK for at få vist de detaljerede oplysninger om træningspassets cykeldel.*
	Swimming (Svømning) Start time (Starttid) Duration (Varighed) *Tryk på OK for at få vist de detaljerede oplysninger om den anden sportsdel af træningspasset.*

Ugentlige opsummeringer

For at se ugentlige opsummeringer af træningsfilerne skal du gå til **MENU** > **Data** > **Week summaries** (Ugentlige opsummeringer) > **Summary** (Opsummering) og trykke på OK.

	SUMMARY (Opsummering) This week (Denne uge) Datoerne, hvor dataene blev indsamlet Duration (Varighed)
	Duration (Varighed) Distance
	Calories (Kalorier) Sessions (Pas)
	Sport zones (Sportszoner) 1, 2, 3, 4 og 5 Time per zone (Tid pr. zone)

Totaler siden xx.xx.xxxx

For at se træningsfilernes totaler skal du gå til **MENU** > **Data** > **Totals since** (Totaler siden) og trykke på OK.

	Duration (Varighed) Distance
	Calories (Kalorier) Sessions (Pas)
	Sport zones (Sportszoner) 1, 2, 3, 4 og 5 Time per zone (Tid pr. zone)

Slet filer

For at slette en træningsfil skal du vælge **MENU** > **DATA** > **Delete files** (Slet filer) > **Training file** (Træningsfil) og trykke på OK. Gennemgå filerne med knapperne OP/NED og vælg den fil, du ønsker at slette. Tryk på OK**Delete file? YES/NO** (Slet fil? Ja/Nej) vises. Hvis du vælger **YES** (Ja), vises **File deleted** (Fil slettet). Efter dette vises **Remove file from totals?** (Fjern fil fra totaler?). Hvis du vælger **YES** (Ja), vises **File deleted from totals** (Fil slettet fra totaler). Hvis du vælger **NO** (Nej), vender træningscomputeren tilbage til træningsfilmenuen.

For at slette alle filer skal du vælge **MENU** > **DATA** > **Delete files** (Slet filer) > **All files** (Alle filer) og trykke på OK. **Delete all files? YES/NO** (Slet alle filer? Ja/Nej) vises. Vælg **YES** (Ja), og **All files deleted** (Alle filer slettet) vises. Hvis du vælger **NO** (Nej), vender træningscomputeren tilbage til menuen over alle træningsfiler.

Nulstil ugentlige opsummeringer

For at nulstille ugentlige opsummeringer skal du vælge **MENU** > **DATA** >**Reset week summaries?** (Nulstil ugentlige opsummeringer?). Vælg **Yes** (Ja), og **Week summaries reset** (Nulstilling af ugentlige opsummeringer) vises, eller **No** (Nej), og træningscomputeren vender tilbage til menuen Data.

Nulstil kilometertæller

For at nulstille kilometertælleren skal du vælge **MENU** > **DATA** > **Reset trip?** (Nulstil kilometertæller?). Vælg **Yes** (Ja), og **Trip reset** (Nulstilling af kilometertæller) vises, eller **No** (Nej), og træningscomputeren vender

tilbage til menuen Data.

Nulstil totaler

For at nulstille totaler skal du vælge **MENU** > **DATA** > **Reset totals?** (Nulstil totaler?). Vælg **Yes** (Ja), og **Totals reset** (Nulstilling af totaler) vises, eller **No** (Nej), og træningscomputeren vender tilbage til menuen Data.

7. DATAOVERFØRSEL

Overfør data

Gem alle dine træningsfiler på webtjenesten polarpersonaltrainer.com for at få en langsigtet opfølgning. Der kan du se detaljerede oplysninger om dine træningsdata og få en bedre forståelse af din træning. Med Polar DataLink-dataoverførselsenhed og WebSync-software er det nemt at overføre træningsfiler til webtjenesten polarpersonaltrainer.com.

Sådan indstilles din pc til dataoverførsel

1. Registrér dig på polarpersonaltrainer.com
2. Download og installér Polar WebSync-softwaren på din computer på polarpersonaltrainer.com.
3. Sæt din DataLink-dataoverførselsenhed ind i computerens USB-port, og aktivér din træningscomputer ved at vælge **Menu**/ **Connect** (Tilslut)/ **Start synchronizing** (Start synkronisering).

   Fjern pulsmålerbæltet fra brystet inden dataoverførslen.

4. Følg dataoverførselsprocessen og anvisningerne til download af dataene fra WebSync-softwaren på din computerskærm.

   Se "Help" på polarpersonaltrainer.com for yderligere anvisninger til dataoverførsel.

Følg punkt 3 og 4 som anvist herover for at overføre data fremover.

Synkroniseringen kan indstilles til automatisk. Få flere oplysninger under *Tilslutningsindstillinger (side 37)*

8. INDSTILLINGER

Alle indstillingerne kan ændres i Polar WebSync-softwaren og overføres til din træningscomputer med DataLink-overførselsenheden. For yderligere oplysninger henvises til hjælpen i Websync.

Sportsprofilindstillinger

Der er fire forskellige sportsprofiler som standard i Polar RCX5 træningscomputeren.

For at ændre sportsprofilindstillinger skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler).

Du kan oprette nye sportsprofiler og ændre indstillingerne med Polar WebSync-softwaren samt overføre dem til din træningscomputer med DataLink-overførselsenhed. For yderligere oplysninger henvises til hjælpen i Websync.

Løbeindstillinger

For at se eller ændre sportsprofilindstillinger for løb skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb)

- **Training sounds** (Træningslyde) > **Select training sounds** (Vælg træningslyde) > **Off** (Fra), **Soft** (Lav), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj)
- **Heart rate transmitter** (Pulsmåler) > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **GPS sensor** > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Stride sensor** > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Stride sensor calibration** (Sko sensor-kalibrering)> **Calibrate** (Kalibrér) > **By running** (Ved løb) eller **Set factor** (Indstil faktor)

  Sko sensor-kalibrering er kun synlig, hvis sko sensor tidligere er blevet slået til.

- **Speed View** (Hastighedsvisning) > **Select speed view** (Vælg hastighedsvisning) > **Kilometers per hour** (Kilometer i timen) eller **Minutes per kilometer** (Minutter pr. kilometer), eller hvis du har valgt britiske enheder skal du vælge **Miles per hour** (Mil i timen) eller **Minutes per mile** (Minutter pr. mil)
- **HeartTouch** > **Off** (Fra), **Activate back light** (Tænd for baggrundsbelysning), **Change training view** (Skift træningsvisning), **Show limits** (Vis grænser), **Show time of day** (Vis klokkeslæt) eller **Take lap** (Tag omgang)
- **Automatic lap** (Automatisk omgang) > **On** (Til) eller **Off** (Fra). Hvis du indstiller den automatiske omgang til **On** (Til), vises **Set automatic lap distance** (Indstil automatisk omgangsdistance). Indstil distancen i kilometer eller mil.
- **Set reminder** (Indstil påmindelse) > **On** (Til) eller **Off** (Fra)

  Påmindelsen vises kun, hvis den er blevet indstillet med en pc. Se hjælpen på polarpersonaltrainer.com for flere oplysninger om indstilling af påmindelsen.

- **Set training views** (Indstil træningsvisninger). Vælg f.eks. **Training view 1** (Træningsvisning 1) (der er seks separate træningsvisninger) og indstil træningsvisningen til **Off** (Fra), **On** (Til), eller **Modify** (Redigér). Hver træningsvisning kan ændres, så den passer til dine træningsformål.

Indstil træningsvisninger	Vælg **Training view 1 Modify** (Træningsvisning 1 Redigér) > OK	Den første række begynder at blinke. Vælg den ønskede information med OP/NED og bekræft med OK. Gentag, indtil alle fire rækker er ændret. Gentag dette, indtil alle seks træningsvisninger er indstillet til **Off** (Fra), **On** (Til), eller du har ændret dem.
Nummerering af træningsvisning	**Set view numbering** (Indstil nummerering af visning) > **Off** (Fra) eller **On** (Til)	**Training view numbering On/Off** (Nummerering af træningsvisning Til/Fra) vises.
Restore default views (Gendan standardvisninger)	Tryk på OK > **Restore default views YES/NO?** (Gendan standardvisninger JA/NEJ?) vises.	Vælg **YES/NO** (Ja/Nej) med OP/NED. Hvis du vælger **Yes** (Ja), vises **Default views restored** (Standardvisninger gendannet).

- **Show in pre-training mode? (Vis i førtræningstilstand?)** Vælg **YES** (Ja), og **Sport shown in pre-training mode** (Sportsgren vist i førtræningstilstand) vises. Sportsgrenen vil kunne ses på listen over sportsgrene i førtræningstilstand, når du trykker på OK i tidsvisning. Vælg **No** (Nej), og **Sport not shown in pre-training mode** (Sportsgren vises ikke i førtræningstilstand) vises.
  Denne indstilling hjælper dig med at bruge træningscomputeren mere effektivt. For eksempel om sommeren kan du vælge de vintersportsgrene, der skal skjules.
  Det anbefales også at skjule unødvendige sportsgrene, hvis du deltager i en sportsbegivenhed med flere sportsgrene, så du kan skifte sportsgren så effektivt som muligt.

Alle de nye sensorer skal parres med træningscomputeren, inden de kan aktiveres.

For flere oplysninger om parring af en ny sensor med træningscomputeren henvises til Brug af nyt tilbehør (side 44).

Cykelindstillinger

For at se eller ændre sportsprofilindstillinger for cykling skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Cycling (Bike1) / Cycling2 (Bike 2)** (Cykling (Cykel1) / Cykling (Cykel2))

- **Training sounds** (Træningslyde) > **Select training sounds** (Vælg træningslyde) > **Off** (Fra), **Soft** (Lav), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj)
- **Heart rate transmitter** (Pulsmåler) > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **GPS sensor** > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Bike 1 settings** (Cykel 1-indstillinger). Få flere oplysninger under Cykelindstillinger.
- **Speed View** (Hastighedsvisning) > **Select speed view** (Vælg hastighedsvisning) > **Kilometers per hour** (Kilometer i timen) eller **Minutes per kilometer** (Minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, skal du vælge **Miles per hour** (Mil i timen) eller **Minutes per mile** (Minutter pr. mil)
- **HeartTouch** > **Off** (Fra), **Activate back light** (Tænd for baggrundsbelysning), **Change training view** (Skift træningsvisning), **Show limits** (Vis grænser), **Show time of day** (Vis klokkeslæt) eller **Take lap** (Tag omgang)
- **Automatic lap** (Automatisk omgang) er som standard slået fra. Tryk på OK, og **Set distance** (Indstil distance) vises. Indstil distancen i kilometer eller i mil, og bekræft med OK. **Automatic lap set to x.x km** (Automatisk omgang indstillet til x.x km) vises. Efter dette kan du vælge at indstille den automatiske omgang til **Off** (Fra) eller **On** (Til).
- **Set reminder** (Indstil påmindelse) > **On** (Til) eller **Off** (Fra)

  Påmindelsen vises kun, hvis den er blevet indstillet med en pc. Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for flere oplysninger om indstilling af påmindelsen.

- **Set training views** (Indstil træningsvisninger). For flere oplysninger om træningsvisninger henvises der til Indstil træningsvisninger
- **Show in pre-training mode?** (Vis i førtræningstilstand?). Vælg **YES** (Ja), og **Sport shown in pre-training mode** (Sportsgren vist i førtræningstilstand) vises. Sportsgrenen vil kunne ses på listen over sportsgrene i førtræningstilstand, når du trykker på OK i tidsvisning. Vælg **No** (Nej), og **Sport not shown in pre-training mode** (Sportsgren vises ikke i førtræningstilstand) vises.

  Denne indstilling hjælper dig med at bruge træningscomputeren mere effektivt. For eksempel om sommeren kan du vælge de vintersportsgrene, der skal skjules.

  Det anbefales også at skjule unødvendige sportsgrene, hvis du deltager i en sportsbegivenhed med flere sportsgrene, så du kan skifte sportsgren så effektivt som muligt.

Cykelindstillinger

For at se eller ændre cykelindstillinger skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Cycling** (Cykling) > **Bike 1 settings** (Cykel 1-indstillinger) > **BIKE 1** (Cykel 1)

- **Speed sensor** (Hastighedssensor) > **Off** (Fra), **On** (Til) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Wheel size** (Hjulstørrelse) > **Set wheel size to xxxx mm** (Indstil hjulstørrelse til xxxx mm). For flere oplysninger om opmåling af hjulstørrelsen henvises der til Measuring Wheel Size (Opmåling af hjulstørrelse).
- **Cadence sensor** (Kadencesensor) > **Off** (Fra), **On** (Til) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Autostart** (Automatisk start) > **Set autostart** (Indstil automatisk start) **Off** (Fra) eller **On** (Til). Hvis du vælger **On** (Til), vises **Speed sensor for bike required** (Hastighedssensor til cykel påkrævet), **Activate speed sensor YES/NO** (Aktivér hastighedssensor JA/NEJ). Vælg **YES** (Ja), og **Autostart on** (Automatisk start til) vises. Hvis du vælger **NO** (Nej), vises **Activation canceled** (Aktivering annulleret).

Alle de nye sensorer skal parres med træningscomputeren, inden de kan aktiveres.

For flere oplysninger om parring af en ny sensor med træningscomputeren henvises til Brug af nyt tilbehør (side 44).

Opmåling af hjulstørrelse

Vælg **MENU** > **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** (Cykling (Cykel 1)/Cykling 2 (Cykel 2))> **Bike 1 settings** (Cykel 1-indstillinger) > **Wheel size** (Hjulstørrelse) > **Set wheel size** (Indstil hjulstørrelse)

Hjulstørrelsesindstillinger er en forudsætning for korrekt cykelinformation. Der er to måder at beregne din cykels hjulstørrelse på:

Metode 1

Se efter diameteren i tommer eller i ETRTO, der er trykt på hjulet. Se efter, hvad hjulstørrelsen er i millimeter på diagrammets højre kolonne.

ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Hjulstørrelsesindstilling (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070

ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Hjulstørrelsesindstilling (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Hjulstørrelser på diagrammet er vejledende, da hjulstørrelsen afhænger af hjultypen og lufttrykket.

Metode 2

Mål hjulet manuelt for at få det mest nøjagtige resultat.

Brug ventilen til at markere det punkt, hvor hjulet berører jorden. Tegn en linje på jorden for at markere dette punkt. Bevæg din cykel fremad på et fladt underlag i en hel omdrejning. Dækket bør være vinkelret med jorden. Tegn en anden linje på jorden ved ventilen for at markere en fuld omdrejning. Mål afstanden mellem de to linjer.

Træk 4 mm fra for at medregne din vægt på cyklen for at få din hjulomkreds. Indtast denne værdi i træningscomputeren.

Svømningsindstillinger

For at se eller ændre sportsindstillinger for svømning skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Swimming** (Svømning)

- **Training sounds** (Træningslyde) > **Select training sounds** (Vælg træningslyde) > **Off** (Fra), **Soft** (Lav), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj)
- **Heart rate transmitter** (Pulsmåler) > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **HeartTouch** > **Off** (Fra), **Activate back light** (Tænd for baggrundsbelysning), **Change training view** (Skift træningsvisning), **Show limits** (Vis grænser), **Show time of day** (Vis klokkeslæt) eller **Take lap** (Tag omgang)
- **Set reminder** (Indstil påmindelse) > **On** (Til) eller **Off** (Fra)

  Påmindelse vises kun, hvis den er blevet indstillet med en pc. Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for flere oplysninger om indstilling af påmindelsen.

- **Set training views** (Indstil træningsvisninger). For flere oplysninger henvises der til Indstil træningsvisninger
- **Show in pre-training mode?** (Vis i førtræningstilstand). Vælg **YES** (Ja), og **Sport shown in pre-training mode** (Sportsgren vist i førtræningstilstand) vises. Sportsgrenen vil kunne ses på listen over sportsgrene i førtræningstilstand, når du trykker på OK i tidsvisning. Vælg **No** (Nej), og **Sport not shown in pre-training mode** (Sportsgren vises ikke i førtræningstilstand) vises.

  Denne indstilling hjælper dig med at bruge træningscomputeren mere effektivt. For eksempel om sommeren kan du vælge de vintersportsgrene, der skal skjules.

  Det anbefales også at skjule unødvendige sportsgrene, hvis du deltager i en sportsbegivenhed med flere sportsgrene, så du kan skifte sportsgren så effektivt som muligt.

Alle de nye sensorer skal parres med træningscomputeren, inden de kan aktiveres.

For flere oplysninger om parring af en ny sensor med træningscomputeren henvises til Brug af nyt tilbehør (side 44).

Indstillinger af andre sportsgrene

For at se eller ændre indstillinger for andre sportsgrene skal du vælge **SETTINGS** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Other sport** (Anden sportsgren)

- **Training sounds** (Træningslyde) > **Off** (Fra), **Soft** (Lav), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj)
- **Heart rate transmitter** (Pulsmåler) > **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **GPS sensor** (GPS-sensor) **On** (Til), **Off** (Fra) eller **Search new** (Søg efter ny)
- **Speed View** (Hastighedsvisning). Vælg **Kilometers per hour** (kilometer i timen) eller **Minutes per kilometer** (minutter pr. kilometer), eller hvis du har valgt britiske enheder skal du vælge **Miles per hour** (Mil i timen) eller **Minutes per mile** (Minutter pr. mil)
- **HeartTouch** > **Off** (Fra), **Activate back light** (Tænd for baggrundsbelysning), **Change training view** (Skift træningsvisning), **Show limits** (Vis grænser), **Show time of day** (Vis klokkeslæt) eller **Take lap** (Tag omgang)
- **Automatic lap** (Automatisk omgang) **On** (Til) eller **Off** (Fra). Hvis du indstiller den automatiske omgang til **On** (Til), vises **Set automatic lap distance** (Indstil automatisk omgangsdistance). Indstil distancen i kilometer eller mil.
- **Set reminder** (Indstil påmindelse) > **On** (Til) eller **Off** (Fra)

  Påmindelsen vises kun, hvis den er blevet indstillet med en pc. Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for flere oplysninger om indstilling af påmindelsen.

- **Set training views** (Indstil træningsvisninger). For flere oplysninger henvises der til Indstil træningsvisninger
- **Show in pre-training mode?** (Vis i førtræningstilstand?). Vælg **YES** (Ja), og **Sport shown in pre-training mode** (Sportsgren vist i førtræningstilstand) vises. Sportsgrenen vil kunne ses på listen over sportsgrene i førtræningstilstand, når du trykker på OK i tidsvisning. Vælg **No** (Nej), og **Sport not shown in pre-training mode** (Sportsgren vises ikke i førtræningstilstand) vises.

  Denne indstilling hjælper dig med at bruge træningscomputeren mere effektivt. For eksempel om sommeren kan du vælge de vintersportsgrene, der skal skjules.

  Det anbefales også at skjule unødvendige sportsgrene, hvis du deltager i en sportsbegivenhed med flere sportsgrene, så du kan skifte sportsgren så effektivt som muligt.

Alle de nye sensorer skal parres med træningscomputeren, inden de kan aktiveres.

For flere oplysninger om parring af en ny sensor med træningscomputeren henvises til Brug af nyt tilbehør (side 44).

Pulsindstillinger

For at se og ændre pulsindstillinger skal du vælge **MENU** > **SETTINGS** (Indstillinger) > **Heart rate settings** (Pulsindstillinger) > **HR SETTINGS** (HR-indstillinger).

Displayet viser:	Gå gennem indstillingen med OP/NED, og vælg den værdi, der skal ændres.	For at bekræfte værdien skal du trykke på OK
ZoneOptimizer	Indstil ZoneOptimizer til **Off** (Fra) eller **On** (Til)	Bekræft med OK
Heart rate view (Pulsvisning)	Vælg **Heart rate view** (Pulsvisning) - **Beats per minute** (slag i minuttet - BPM) eller **Percent of maximum** (% af maksimum)	Bekræft med OK

Heart rate zone lock (Pulszonelås)	Vælg **Heart rate zone lock** (Pulszonelås) **OFF** (Fra), eller lås en af zonerne separat, og vælg **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** eller **Zone 5**, og tryk på OK. **Zone X locked** (Zone X låst) vises.	Bekræft med OK
Zone 1, 2, 3, 4 and 5 heart rate limits (Pulsgrænser for zone 1, 2, 3, 4 og 5)	Indstil pulsgrænser for zone 1, 2, 3, 4 og 5: **Set lower limit** (Indstil nedre grænse), og godkend værdien med OK. **Set upper limit (Indstil øvre grænse)**	Bekræft med OK

Inden du ændrer zonegrænserne, skal du slå ZoneOptimizer fra. **ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (ZoneOptimizer kræver gendannelse af standardsportszoner) vises. **Set ZoneOptimizer off? YES/NO? (Slå ZoneOptimizer fra? Ja/Nej?)** Vælg **YES** (Ja), og **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer fra) vises. Du kan begynde at ændre zonegrænserne.

Hvis du har et aktivt udholdenhedsprogram, skal du fjerne programmet i polarpersonaltrainer.com samt udføre synkronisering, inden du kan ændre zonegrænserne. Se hjælpen i polarpersonaltrainer.com for yderligere oplysninger.

Brugerinformationsindstillinger

Angiv nøjagtige brugeroplysninger i træningscomputeren for at modtage den korrekte tilbagemelding om din præstation.

For at se og ændre brugerinformationsindstillinger skal du vælge **MENU** > **Settings** (Indstillinger) > **USER INFORMATION** (Brugerinformation) > **USER INFORMAT.** (Brugerinformat.). Gå gennem indstillingen med OP/NED, og godkend værdien med OK.

Displayet viser:	Gå gennem indstillingen med OP/NED, og vælg den værdi, der skal ændres.	For at bekræfte værdien skal du trykke på OK
Weight (Vægt)	Angiv din vægt i kilogram (kg) eller pund (lb).	OK
Height (Højde)	Angiv din højde i centimeter (cm) eller i fod og tommer (hvis du vælger britiske enheder)	OK
Date of Birth (Fødselsdato)	Angiv din fødselsdag. Rækkefølgen for datoindstillingerne afhænger af den tidsvisning, du har valgt (24t: dag - måned - år / 12t: måned - dag - år).	OK
Sex (Køn)	Vælg **Male** (Mand) eller **Female** (Kvinde).	OK

Displayet viser:	Gå gennem indstillingen med OP/NED, og vælg den værdi, der skal ændres.	For at bekræfte værdien skal du trykke på OK
Activity level (Aktivitetsniveau)	Indstil **Low (0-1 h/wk)** (Lavt (0-1 t/uge)), **Moderate (1-3 h/wk)** (Moderat (1-3 t/uge)), **High (3-5 h/wk)** (Højt (3-5 t/uge)) eller **Top (5+ h/wk)** (Top (5+ t/uge)) Aktivitetsniveau er en vurdering af dit langsigtede fysiske aktivitetsniveau. Vælg det alternativ, der bedst beskriver den samlede mængde og intensiteten af din fysiske aktivitet i løbet af de seneste tre måneder. • **Top (5+ t/uge)**: Du træner med høj intensitet mindst 5 gange om ugen, eller du træner for at forbedre formen til konkurrencer. • **Høj (3-5 t/uge)**: Du træner mindst 3 gange om ugen ved høj intensitet. Du løber f.eks. 20-50 km/12-31 mil om ugen eller bruger 3-5 timer pr. uge på lignende fysiske aktiviteter. • **Middel (1-3 t/uge)**: Du deltager jævnligt i fritidssport. Du løber f.eks. 5-10 km eller 3-6 mil om ugen eller bruger 1-3 timer om ugen på lignende fysiske aktiviteter, eller dit arbejde kræver moderat fysisk aktivitet. • **Lav (0-1 t/uge)**: Motion er ikke en fast bestanddel af dit liv. Du spadserer f.eks. kun for fornøjelsens skyld, og kun en gang i mellem træner du så meget, at du bliver forpustet eller sveder. I træningscomputeren bruges disse værdier til at beregne dit energiforbrug.	OK
Maksimumpuls	Indstil din maksimumpuls, hvis du kender din aktuelle laboratoriemålte maksimale pulsværdi. Din aldersberegnede maksimale pulsværdi (220-alder) vises som standardindstilling, når du indstiller denne værdi for første gang. Se Maksimumpuls (HR_{max}) for flere oplysninger.	OK

Displayet viser:	Gå gennem indstillingen med OP/NED, og vælg den værdi, der skal ændres.	For at bekræfte værdien skal du trykke på OK
OwnIndex ($VO2_{max}$)	Indstil din OwnIndex ($VO2_{max}$-værdi). Se OwnIndex for flere oplysninger.	OK

Maksimumpuls (HR_{max})

HR_{max} bruges til at beregne energiforbrug med. HR_{max} er det højeste antal hjerteslag i minuttet under maksimal fysisk anstrengelse. HR_{max} er også nyttigt til fastsættelse af træningsintensiteten. Den mest nøjagtige metode til fastsættelse af din individuelle HR_{max} er at udføre en maksimal træningsstresstest i et laboratorium.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, resultatet af Polar Fitness Test, forudsiger din maksimale iltoptagelse ($VO2_{max}$). OwnIndex ligger som regel mellem 20 og 95 og kan sammenlignes med $VO2_{max}$, der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Dit niveau af fysisk aktivitet over længere tid, puls, hvilepuls, køn, alder, højde og vægt har alt sammen indflydelse på OwnIndex. Jo højere din OwnIndex-værdi er, des bedre er din aerobe kondition.

Generelle indstillinger

- **Sounds** (Lyde): Vælg **On** (Til) eller **Off** (Fra)
- **Button lock** (Knaplås): Vælg enten **Manual lock** (Manuel lås) eller **Automatic lock** (Automatisk lås)

For at låse knapper manuelt skal du trykke på LYS og holde den nede i tidsvisning for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu). Vælg **Lock buttons** (Lås knapper), og tryk på OK. For at låse op for knapper skal du igen trykke på LYS og holde den nede.

Automatisk knaplås aktiveres, når du ikke har trykket på knapperne i et minut.

- **Units** (Enheder): Vælg **Metric units (kg, m)** (Metriske enheder (kg, m)) eller **Imperial units (lbs, ft)** (Britiske enheder (lbs, ft))
- **Recording rate** (Målefrekvens): Vælg **1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds** (1 sekund, 2 sekunder, 5 sekunder, 15 sekunder) eller **1 minute** (1 minut).

  Træningscomputeren kan gemme din puls, løbehastighed/-tempo og cykelhastighed samt distance i intervaller på 1, 2, 5, 15 eller 60 sekunder. Et længere interval giver mere måle-tid, mens et kortere interval gør det muligt at måle flere puls- og andre data. Dette gør det muligt at analysere dataene nøjagtigt på polarpersonaltrainer.com.

  En kortere målefrekvens forbruger træningscomputerens hukommelse hurtigere. Standardmålefrekvensen er 5 sekunder.

  Den følgende tabel viser de maksimale måle-tider for hver målefrekvens. Bemærk, at målefrekvensen muligvis ændres, når der er mindre end 30 minutters måle-tid tilbage.

WearLink+ Hybrid / H2	Hastighed	Kadence	S3+	GPS	Målefrekvens				
					1s	2s	5s	15s	60s
Fra	Til	Til	Fra	Fra	30t 49min	52t 23min	118t 54min	325t 30min	1101t 47min
Fra	Fra	Til	Fra	Til	11t 54min	20t 57min	45t 10min	124t 33min	405t 57min
Fra	Til	Fra	Fra	Til	13t 5min	23t 17min	50t 23min	137t 39min	446t 17min

WearLink+ Hybrid / H2	Hastighed	Kadence	S3+	GPS	Målefrekvens				
					1s	2s	5s	15s	60s
Fra	Til	Til	Fra	Til	11t 54min	20t 57min	45t 10min	124t 33min	405t 57min
Til	Fra	Til	Fra	Fra	58t 13min	104t 38min	217t 30min	599t 39min	2151t 34min
Til	Til	Fra	Fra	Fra	29t 6min	52t 23min	118t 54min	312t 58min	1101t 47min
Til	Til	Til	Fra	Fra	23t 49min	41t 55min	93t 4634min	252t 25min	887t 5min
Til	Fra	Fra	Fra	Til	11t 38min	20t 57min	45t 10min	122t 35min	405t 57min
Til	Fra	Til	Fra	Til	10h 41min	19t 3min	40t 56min	112t 365min	371t 58min
Til	Til	Fra	Fra	Til	11t 38min	20t 57min	45t 10min	122t 35min	405t 57min
Til	Til	Til	Fra	Til	10h 41min	19t 3min	40t 56min	112t 5min	371t 58min
Fra	Fra	Fra	Til	Til	11t 54min	20t 57min	45t 10min	124t 33min	405t 57min
Til	Fra	Fra	Fra	Til	11t 38min	20t 57min	45t 10min	122t 35min	405t 57min
Til	Fra	Fra	Til	Fra	23t 49min	41t 55min	93t 34min	252t 25min	887t 5min
Til	Fra	Fra	Til	Til	10t 41min	19t 3min	40t 56min	112t 5 min	371t 58min
Til	Fra	Fra	Fra	Fra	104t 38min	208t 48min	433t 0min	1101t 48min	4100t 2min
Fra	Fra	Fra	Til	Fra	30t 49min	52t 23min	118t 54min	325t 30min	1101t 47min
Fra	Til	Fra	Fra	Fra	40t 18min	69t 51min	163t 27min	433t 19min	1458t 20min
Fra	Fra	Til	Fra	Fra	130t 47min	208t 48min	433t 0min	1287t 2min	4100t 2min
Fra	Fra	Fra	Fra	Til	13t 5min	23t 17min	50t 23min	137t 39min	446t 17min

- **Select language** (Vælg sprog) **Deutsch, tysk**, **English, engelsk**, **Español, spansk**, **Français, fransk**, **Italiano, italiensk**, **Português, portugisisk**, **Suomi, finsk** eller **Svenska, svensk**, og godkend med OK.

Urindstillinger

For at se og ændre dine **Watch settings** (Urindstillinger) skal du vælge **Settings** (Indstillinger) > **Watch settings** (Urindstillinger)

- **Select alarm repetition** (Vælg alarmgentagelse) **Off** (Fra), **Once** (Én gang), **Monday to Friday** (Mandag til fredag) eller **Every day** (Hver dag)
- Vælg **Time 1** (Tid 1), **Time2** (Tid 2) eller **Time in use** (Tid i anvendelse)
- Indstil **Date** (Dato), **Date format** (Datoformat) og **Date separator** (Datoseparator)
- Vælg **Week's starting day** (Ugens startdato) **Monday** (Mandag), **Saturday** (Lørdag) eller **Sunday** (Søndag)
- Vælg **Watch face** (Urdisplay) **Time only** (Kun tid), **Time and logo** (Tid og logo) **Time and event** (Tid og begivenhed) (hvis du indstiller en begivenhedsdato på din pc)

Tilslutningsindstillinger

For at ændre dine tilslutningsindstillinger skal du vælge **Menu** > **Connect** (Tilslut).

- Vælg **Start synchronizing** (Start synkronisering) > OK. Træningsdataene vil blive synkroniseret med webtjenesten polarpersonaltrainer.com gennem WebSync, eller du kan oprette forbindelse til WebSync, justere indstillingerne og overføre indstillingerne til din træningscomputer.
- Vælg **Remove pairings?** (Fjern parringer?) **YES** (Ja) eller **NO** (Nej). Hvis du vælger **YES** (Ja), bliver parringen af træningscomputeren og pc'en fjernet.
- Vælg **AutoSync** > **Set AutoSync** (Indstil AutoSync - automatisk synkronisering) > **On** (Til) eller **Off** (Fra). Hvis du vælger **On** (Til), starter synkroniseringen automatisk, når du kommer tæt på din pc.

AutoSync-funktionen er som standard indstillet til On (Til).

Hurtigmenu

Visse indstillinger kan ændres med en genvejsknap. Du kan åbne **Quick menu** (Hurtigmenu) ved at trykke på LYS og holde den nede i tidsvisning, førtræningsvisning eller træningsvisning. Afhængigt af hvilken tilstand, du åbner hurtigmenuen med, vil du finde forskellige funktioner at ændre.

Tidsvisning

I tidsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu).

- Vælg **Lock buttons** (Lås knapper) og tryk på **OK**. For at låse op for knapper skal du igen trykke på **LYS** og holde den nede.
- Vælg alarmgentagelse **Alarm** > **Off** (Fra), **Once** (Én gang), **Monday to Friday** (Mandag til fredag) eller **Every day** (Hver dag).
- Vælg **Time in use** (Tid i anvendelse) > **Time 1** (Tid 1) eller **Time 2** (Tid 2).

Førtræningsvisning

I førtræningsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu).

- Redigér aktuelle sportsprofilindstillinger. Få flere oplysninger under Sportsprofilindstillinger (side 28).
- Redigér pulsindstillinger. Få flere oplysninger under Pulsindstillinger (side 32).

Træningsvisning

I træningsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Quick menu** (Hurtigmenu).

- Vælg **Lock buttons** (Lås knapper) og tryk på **OK**. For at låse op for knapper skal du igen trykke på **LYS** og holde den nede. **Buttons unlocked** (Knapper låst op) vises.
- Vælg **Start next phase** (Start næste fase), og træningscomputeren starter den næste fase af din træning.

Indstillingen er kun tilgængelig i træningspas, som er oprettet med polarpersonaltrainer.com.

- Vælg **Search sensor** (Søg efter sensor), og træningscomputeren begynder at søge efter den manglende sensor.

Denne indstilling er kun tilgængelig, hvis tilslutningen til en eller flere af sensorerne er blevet mistet.

- Vælg **Calibrate stride sensor** (Kalibrér sko sensor) for at kalibrere s3+ sko sensor.

Indstillingen er kun tilgængelig, når s3+ sko sensor er i brug.

- Vælg **Training sounds** (Træningslyde), og indstil træningslyde til **Off** (Fra), **Soft** (Lav), **Loud** (Høj) eller **Very loud** (Meget høj)
- Vælg **Set automatic lap off** (Slå automatisk omgang fra) eller **On** (Til).

Denne indstilling er kun tilgængelig, hvis hastighedsinformation er tilgængelig, dvs. ekstraudstyret CS-hastighedssensor eller s3+ sko sensor til løb er blevet indstillet for sportsprofilen.

- Vælg **Reset trip** (Nulstil kilometertæller), og vælg **Yes/No** (Ja/Nej). **Trip reset** (Nulstilling af kilometertæller) vises.

Denne indstilling er kun tilgængelig, hvis hastighedsinformation er tilgængelig, dvs. ekstraudstyret CS-hastighedssensor eller s3+ sko sensor er blevet slået til for sportsprofilen.

- **Set timing view on** (Slå tidsvisning til) eller **off** (fra)
- Vælg **Countdown timer** (Nedtællingstimer). Start nedtællingstimeren eller indstil tid.
- **Set automatic lap off** (Slå automatisk omgang fra) for at deaktivere den automatiske omgang. Hvis automatisk omgang er slået fra, kan du slå den til ved at vælge **Set automatic lap on** (Slå automatisk omgang til).

Indstillingen er kun tilgængelig, når distanceinformation er tilgængelig, dvs. ekstraudstyret s3+ sko sensor, cykelhastighedssensor eller GPS-sensor er i brug.

- Vælg **Location** (Placering) for at få vist dine positionskoordinater og antallet af synlige satellitter. GPS-sensoren (ekstraudstyr) påkrævet.
- Vælg **Show zone limits** (Vis grænsezoner), hvis du ønsker at se pulsgrænserne for sportszoner.

Denne indstilling er kun tilgængelig, hvis pulsmåleren er slået til.

9. PROGRAMMER

Polar Fitness Test

Polar Fitness Test er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan måle din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimal iltoptagelse ($VO2_{max}$), der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Dit niveau af fysisk aktivitet over længere tid, puls, hvilepuls, køn, alder, højde og vægt har alt sammen indflydelse på OwnIndex. Polar Fitness Test er udviklet til brug af sunde voksne personer.

Aerob kondition angiver, hvor godt dit hjerte-kar-system transporterer ilt rundt i kroppen. Jo bedre aerob kondition, jo stærkere og mere effektivt er dit hjerte. Der er mange fordele ved at have en god aerob kondition. Det hjælper dig f.eks. med at mindske højt blodtryk og risikoen for hjerte-kar-sygdomme og slagtilfælde. Hvis du vil forbedre din kondition, tager det gennemsnitligt seks ugers almindelig træning at se en mærkbar ændring i dit OwnIndex. Personer, der er i forholdsvis dårlig form, kan registrere fremskridt hurtigere. Jo bedre din kondition er, desto mindre er forbedringerne i dit OwnIndex.

Aerob kondition forbedres bedst gennem træningsformer, hvor du bruger store muskelgrupper. Sådanne aktiviteter omfatter løb, cykling, gang, roning, svømning, skøjteløb og langrend.

For at kunne følge dine fremskridt skal du begynde med at måle dit OwnIndex et par gange i løbet af de første to uger for at få et pålideligt udgangspunkt og derefter gentage testen ca. en gang om måneden.

Med Polar Fitness Test kan du også beregne den forventede maksimumpuls (HR_{max}-p). HR_{max}-resultatet anslår din individuelle maksimumpuls mere nøjagtigt end den aldersbaserede formel (220 - alder). Hvis du ønsker yderligere oplysninger om HR_{max}, bedes du se Brugerinformationsindstillinger (side 33)

For at sikre pålidelige resultater gør følgende grundlæggende krav sig gældende:

- Du kan udføre testen hvor som helst - hjemme, på kontoret, i et motionscenter - såfremt der er roligt i de omgivelser, hvor testen udføres. Der må ikke være forstyrrende lyde (f.eks. tv, radio eller telefon) eller personer, der taler til dig.
- Tag altid testen i samme omgivelser og på samme tidspunkt af dagen.
- Undgå at spise meget eller ryge 2-3 timer forud for testen.
- Undgå voldsom fysisk udfoldelse, alkohol og medicinske stimulanser på testdagen og dagen før.
- Du skal være rolig og afslappet. Læg dig ned, og slap af i 1-3 minutter før testen.

Før testen

Tag pulsmåleren på

For yderligere information henvises der til Tag pulsmåleren på (side 13)

Indtast brugerinformation

Vælg **Settings** (Indstillinger) > **User information** (Brugerinformation)

Hvis du ønsker at udføre Polar Fitness Test, skal du indtaste din personlige brugerinformation samt dit langvarige fysiske aktivitetsniveau i User Settings (Brugerindstillinger)

Slå anslået HRmax til

Hvis du vil have anslået din maksimumpuls, skal du slå anslået HR_{max} til.

Vælg **Test** > **Fitness** > **Predicted HRmax** (Anslået HRmax) > **On** (Til)

Udførelse af testen

Vælg **APPLICATIONS** (Programmer) > **Fitness test** > **Start test**

Statusbjælken indikerer, at testen er i gang. Slap af, og begræns kropsbevægelse og kommunikation med

andre.

Hvis du ikke har angivet dit fysiske aktivitetsniveau over længere tid i User Settings (Brugerindstillinger), vises **Set activity level of past 3 months** (Angiv aktivitetsniveau for seneste 3 måneder). Vælg **Top**, **High** (Høj), **Moderate** (Moderat) eller **Low** (Lav). Se Brugerinformationsindstillinger (side 33) for at få yderligere oplysninger om aktivitetsniveauer.

Hvis din træningscomputer ikke modtager din puls i begyndelsen eller under testen, mislykkes testen, og **Test failed** (Test mislykkedes), **Check heart rate transmitter** (Kontrollér pulsmåler) vises. Kontroller, at pulsmålerens elektroder er fugtige, og at bæltet sidder stramt nok, og start testen igen.

Når testen er færdig, hører du to bip. OwnIndex vises med en numerisk værdi og niveauvurdering. Se Konditionskategorier for yderligere information om vurderinger.

Hvis du vil have vist værdien for din anslåede maksimumpuls, skal du trykke på NED. Tryk på OK for at afslutte.

Opdatér til $VO2_{max}$?

- Vælg **Yes** (Ja) for at gemme OwnIndex-værdien i dine brugerindstillinger og menuen **Latest results** (Seneste resultater).
- Vælg kun **No** (Nej), hvis du kender din laboratoriemålte $VO2_{max}$-værdi, og hvis den afviger med mere end en konditionskategori fra OwnIndex-resultatet. Din OwnIndex-værdi gemmes kun i menuen **Latest results** (Seneste resultater). Se Seneste resultater for yderligere information om konditionstendens.

Opdatér til HR max? (hvis HRmax-p er slået til)

- Vælg **Yes** (Ja) for at gemme værdien i dine brugerindstillinger.
- Vælg **No** (Nej), hvis du kender din laboratoriemålte HR_{max}.

Du kan når som helst stoppe testen ved at trykke på **STOP**. **Fitness Test canceled** (Fitness Test annulleret) vises i nogle få sekunder.

Når værdierne for OwnIndex og anslået HRmax-p er blevet gemt, vil de blive brugt til at beregne kalorieforbrændingen med.

Efter testen

Konditionskategorier

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Seneste resultater

Vælg **FITNESS TEST**> **Latest results** (Seneste resultater)

I menuen **Latest results** (Seneste resultater) kan du se, hvordan din OwnIndex-værdi har udviklet sig. Der er medtaget op til tre seneste OwnIndex-værdier og respektive datoer på displayet. Når den seneste resultatfil bliver fuld, slettes det ældste resultat automatisk.

Slet OwnIndex-værdi

Vælg **FITNESS TEST**> **Latest results** (Seneste resultater)

Vælg den værdi, du ønsker at slette, og tryk på LYS og hold den nede > **Delete value? No/Yes** (Slet værdi? Ja/Nej) vises. Bekræft med OK.

Analyse af OwnIndex-resultater med software

Download af testresultater til polarpersonaltrainer.com giver dig mulighed for at analysere resultater på forskellige måder samt få adgang til mere detaljerede oplysninger om dine fremskridt. Med polarpersonaltrainer.com kan du også lave grafiske sammenligninger med tidligere resultater.

Polar Race Pace

Race Pace-funktionen hjælper dig med at holde et stabilt tempo samt opnå din mål-tid for en indstillet distance. Angiv en mål-tid for distancen, f.eks. 45 minutter til en løbetur på 10 kilometer.

Under træningspasset sammenlignes måltempoet/-hastigheden med træningsoplysningerne. Du kan følge op på, hvor langt bagud eller foran du er, sammenlignet med dit forudindstillede mål.

Du kan også se, hvad det påkrævede tempo/hastighed er for at imødekomme dit indstillede mål.

Race Pace-funktioner og ZoneOptimizer kan ikke bruges i det samme træningspas. ZoneOptimizer-beregningen udføres altid i starten af træningspasset, inden den faktiske træningsfase begynder. Derefter er det meget svært at starte Race Pace-målingen på det rette sted.

Sådan bruges Race Pace

Inden du begynder at bruge Race Pace-funktionen, skal du sørge for at aktivere en hastighedssensor (CS hastighedssensor W.I.N.D. eller s3+ Sko sensor) for den sportsprofil, du skal bruge i dit træningspas. Se Sportsprofilindstillinger (side 28) for flere oplysninger.

1. Vælg **MENU** > **Applications** (Programmer) > **Race pace** > **Select sport** (Vælg sportsgren) > **Set race pace** (Indstil race pace) > **Set target distance in km/mi** (Angiv distance i km/mi) > **Set target time** (Indstil måltid) > **Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (Race pace indstillet til xx:xx MIN/KM eller MIN/MI) vises.
2. For at slå Race Pace til for dit træningspas skal du vælge **MENU** > **Applications** (Programmer) > **Race pace** > **Select sport** (Vælg sportsgren) > **Start training session with race pace** (Start træningspas med race pace) og bekræfte med OK.

10. BRUG AF EN NY PULSMÅLER

Brug af en ny pulsmåler

Hvis du køber en ny kompatibel pulsmåler som tilbehør, skal den introduceres til træningscomputeren. Dette kaldes parring og tager kun nogle få sekunder. Parring sikrer, at din træningscomputer kun modtager signaler fra dit tilbehør og gør det muligt at træne uden forstyrrelser i en gruppe.

 *Bemærk venligst, at WearLink W.I.N.D. pulsmåler ikke måler puls i vand.*

Parring af en ny pulsmåler med træningscomputeren

Tag pulsmåleren på, og kontrollér, at du ikke er i nærheden (40 m/131 fod) af andre pulsmålere.

1. Åbn **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Sport** > **Heart rate transmitter** > **Search new** (Menu > Indstillinger > Sportsprofiler > Sport > Pulssender > Søg efter ny) og tryk på OK.
2. Træningscomputeren begynder at søge efter sensorsignalet, og **Searching for new heart rate transmitter** (Søger efter ny pulsmåler) vises.
3. Når den nye sensor er identificeret, vises **Heart rate transmitter is found** (Pulsmåler fundet). Parringen er udført.
4. Hvis søgningen ikke er vellykket, vises **Heart rate transmitter not found** (Pulsmåler ikke fundet) eller **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Andre pulsmålere interfererer. Gå længere væk), **Try again? YES/NO** (Prøv igen? Ja/Nej).
5. Vælg **YES** (Ja) for at starte søgningen igen.
6. Vælg **NO** (Nej) for at annullere søgningen.
7. Tryk på knappen TILBAGE og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisning.

11. BRUG AF NYT TILBEHØR

Inden du tager et nyt tilbehør i brug, skal det introduceres til træningscomputeren. Dette kaldes parring og tager kun nogle få sekunder. Parringen sikrer, at din træningscomputer kun modtager signaler fra dit tilbehør, og forhindrer forstyrrelser, hvis du træner i en gruppe.

Parring af en ny hastighedssensor med træningscomputer

Kontrollér, at hastighedssensoren er korrekt installeret.

1. Åbn **Menu** > **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Cycling (Bike 1)** (Cykling (Cykel 1))> **Bike 1 settings** (Cykel 1-indstillinger) > **Speed sensor** (Hastighedssensor) > **Search new** (Søg efter ny), og tryk på OK.
2. **Press OK to start the test drive** (Tryk på OK for at starte testkørslen) vises.
3. Tryk på OK og **Searching for new speed sensor** (Søger efter ny hastighedssensor) vises. Træningscomputeren begynder at søge efter hastighedssensor signalet. Drej hjulet rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
4. Når den nye hastighedssensor er blevet identificeret, vises **Speed sensor is found** (Hastighedssensor er fundet). Parringen er udført.
5. Hvis søgningen ikke er vellykket, vises **Speed sensor not found** (Hastighedssensor ikke fundet) eller **Other speed sensors interfering. Move further.** (Andre hastighedssensorer forstyrrer. Gå længere væk), **Try again? YES/NO** (Prøv igen? Ja/Nej).
6. Vælg **YES** (Ja) for at starte søgningen igen.
7. Vælg **NO** (Nej) for at annullere søgningen.
8. Tryk på knappen TILBAGE og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisning.

For flere oplysninger om installation af hastighedssensoren bedes du se brugervejledningen til hastighedssensoren eller se videovejledningen på http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Parring af en ny kadencesensor med træningscomputer

Kontrollér, at kadencesensoren er korrekt installeret.

1. Åbn **Menu** > **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Cycling Bike 1** (Cykling Cykel 1)> **Bike 1 settings** (Cykel 1-indstillinger) > **Cadence sensor** (Kadencesensor) > **Search new** (Søg efter ny), og tryk på OK.
2. **Press OK to start the test drive** (Tryk på OK for at starte testkørslen) vises.
3. Tryk på OK og **Searching new cadence sensor** (Søger efter ny kadencesensor) vises. Træningscomputeren begynder at søge efter kadencesensor signalet. Drej pedalerne rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
4. Når den nye kadencesensor er blevet identificeret, vises **Cadence sensor is found** (Kadencesensor er fundet). Parringen er udført.
5. Hvis søgningen ikke er vellykket, vises **Cadence sensor not found** (Kadencesensor ikke fundet) eller **Other speed sensors interfering. Move further.** (Andre hastighedssensorer forstyrrer. Gå længere væk), **Try again? YES/NO** (Prøv igen? Ja/Nej).
6. Vælg **YES** (Ja) for at starte søgningen igen.
7. Vælg **NO** (Nej) for at annullere søgningen.
8. Tryk på knappen TILBAGE og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisning.

For flere oplysninger om installation af kadencesensoren bedes du se brugervejledningen til kadencesensoren eller se videovejledningen på http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Parring af en ny GPS-sensor med træningscomputer

Kontrollér, at GPS-sensoren er blevet korrekt sat på, i lodret position, og at du bærer GPS-sensoren på den samme arm, som du bærer din træningscomputer. Kontrollér også, at du har tændt for GPS-sensoren. Se brugervejledningen til GPS-sensoren for flere oplysninger om, hvordan GPS-sensoren konfigureres.

1. Åbn **Menu** > **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **GPS sensor** (GPS-sensor) > **Search new** (Søg efter ny), og tryk på OK.
2. **Searching for new GPS sensor** (Søger efter ny GPS-sensor) vises. Træningscomputeren begynder at søge efter GPS-sensorsignalet.
3. Når den nye GPS-sensor er blevet identificeret, vises **GPS sensor is found** (GPS-sensor er fundet). Parringen er udført.
4. Hvis søgningen ikke er vellykket, vises **GPS sensor not found** (GPS-sensor ikke fundet) eller **Other GPS sensors interfering. Move further.** (Andre GPS-sensorer forstyrrer. Gå længere væk), **Try again? YES/NO** (Prøv igen? Ja/Nej).
5. Vælg **YES** (Ja) for at starte søgningen igen.
6. Vælg **NO** (Nej) for at annullere søgningen.
7. Tryk på knappen TILBAGE og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisning.

Parring af en ny Sko Sensor med træningscomputer

Kontrollér, at sko sensoren er sat korrekt på din sko.

1. Åbn **Menu** > **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler) > **Running** (Løb) > **Sko sensor** > **Search new** (Søg efter ny), og tryk på OK.
2. **Searching for new stride sensor** (Søger efter ny sko sensor) vises. Træningscomputeren begynder at søge efter sko sensor-signalet.
3. Når den nye sko sensor er blevet identificeret, vises **Stride sensor is found** (Sko sensor er fundet). Parringen er udført.
4. Hvis søgningen ikke er vellykket, vises **Stride sensor not found** (Sko sensor ikke fundet) eller **Other stride sensors interfering. Move further.** (Andre sko sensorer interfererer. Gå længere væk), **Try again? YES/NO** (Prøv igen? Ja/Nej).
5. Vælg **YES** (Ja) for at starte søgningen igen.
6. Vælg **NO** (Nej) for at annullere søgningen.
7. Tryk på knappen TILBAGE og hold den nede for at vende tilbage til tidsvisning.

For flere oplysninger om konfiguration af sko sensoren bedes du se brugervejledningen til sko sensoren eller se videovejledningen på http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

12. BAGGRUNDSINFORMATION

Polar-sportszoner

Polar-sportszone introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseret træning. Træning er opdelt i fem sportszoner baseret på procenter af maksimumpulsen. Med sportszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

Target zone (Pulszone)	Intensitet % af HR_{max}, bpm	Eksempler på varigheder	Træningsudbytte
MAXIMUM (maksimum) 5	90-100% 171-190 bpm	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejrtrækning og muskler. Føles som: Meget anstrengende for vejrtrækning og muskler. Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede sportsfolk. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.
HARD (hård) 4	80–90% 152–172 bpm	2-10 minutes	Udbytte: Forhøjet evne til at opretholde konstant høj hastighed. Føles som: Muskulær træthed og tung vejrtrækning. Anbefales til: Erfarne sportsfolk til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.
MODERATE (moderat) 3	70-80% 133-152 bpm	10-40 minutes	Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet. Føles som: Stabil kontrolleret hurtig vejrtrækning. Anbefales til: Sportsfolk, der træner til begivenheder eller ønsker præstationsgevinster.
LIGHT (let) 2	60-70% 114-133 bpm	40-80 minutes	Udbytte: Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet. Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning. Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.
VERY LIGHT (meget let) 1	50-60% 104-114 bpm	20-40 minutes	Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution. Føles som: Meget let, lav belastning. Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.

HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder). Eksempel: 30 år gammel, 220–30=190 bpm.

Træning i **pulszone 1** sker ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Fremskynd din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i **pulszone 2** er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerobisk kraft forbedres i **pulszone 3**. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig

primært aerobisk. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

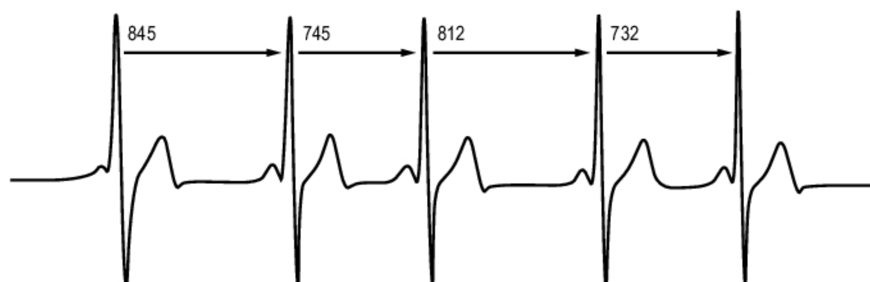
Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i **pulszone 4** og **5**. I disse zoner træner du anaerobisk i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønsteret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe toppræstation.

Polar-målpulszonerne kan gøres personlige ved hjælp af en laboratoriemålt HR_{max}-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

Pulsvariation

Pulsen varierer med hvert hjerteslag. Pulsvariationen (HRV) er variationen af intervaller mellem slag, også kaldet R-R-intervaller.



HRV angiver udsvingene i pulsen rundt om en gennemsnitspuls. En gennemsnitspuls på 60 slag i minuttet (bpm) betyder ikke, at intervallet mellem på hinanden følgende hjerteslag ville være nøjagtigt 1,0 sek. I stedet svinger/varierer de mellem 0,5 sek. op til 2,0 sek.

Pulsvariationen påvirkes af dit konditionsniveau. En person med et veltrænet og rask hjerte har almindeligvis en stor pulsvariation i hvile. Andre faktorer, der har indflydelse på HRV, er alder, arvelighed, kropsposition, tidspunkt på dagen og helbred. Under træning reduceres HRV, når pulsen og træningsintensiteten øges. HRV falder også under perioder med psykisk stress.

HRV reguleres af det autonome nervesystem. Lavere aktivitet reducerer pulsen og øger HRV, hvorimod højere aktivitet øger pulsen og reducerer HRV.

HRV anvendes i funktionerne OwnIndex og ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer-funktionen justerer dine sportszoner baseret på dine personlige oplysninger, herunder pulsvariation. Den anbefaler en lavere intensitetstræning, når der opdages lav pulsvariation, og en højere intensitetstræning, når der opdages rigeligt med pulsvariation. Den giver dig også feedback om dine pulszoner sammenlignet med dit normale niveau.

Fordele ved ZoneOptimizer-funktionen

Hver sportszone har en forskellige fysiologisk reaktion, hvilket er beskrevet kort i Polar-sportszoner (side 46). ZoneOptimizer-målingen tager hensyn til dine personlige oplysninger, herunder din pulsvariation, og gør dine sportszoner personlige inden hvert træningspas.

ZoneOptimizer-måling

Polar ZoneOptimizer-funktionen anbefaler en lavere intensitetstræning, når der opdages lav pulsvariation, og en højere intensitetstræning, når der opdages rigeligt med pulsvariation ved en given puls. Den giver dig tilbagemelding, hvis dine aktuelle grænser er højere, normale eller lavere end dit normale niveau, sammenlignet med dine tidligere målinger. Du kan muligvis få tilbagemelding om din daglige fysiologiske status ved at være opmærksom på, hvor hurtigt og nemt du træner ved den anbefalede puls.

Handling	Puls i slag i minuttet	Varighed	Sådan opnår du det
Hold din puls mellem 70 og 100 slag i minuttet.	70 - 100 bpm	2 minutter	Ved at stå eller træne med meget lav træningsintensitet, f.eks. gå langsomt.
Øg gradvist din puls fra 100 til 130 slag i minuttet inden for to minutter.	100 - 130 bpm	2 minutter	Ved at gå raskt eller cykle/jogge ved lav intensitet under opvarmning.
Øg gradvist din puls til over 130 slag i minuttet.	130 bpm <	Mindst 30 sekunder	Øg gradvist din puls, og fortsæt som planlagt. ZoneOptimizer-beregningen vil blive afsluttet efter ca. et minut.

Målefaser

Beregningen af målzonegrænserne udføres i tre faser.

1. **Forberedelse til træningspas, og der er en masse pulsvariation.** Eftersom der er meget pulsvariation, er dette en meget god og følsom fase til at opdage daglige ændringer. I tal betyder dette en puls fra 70 til 100 slag i minuttet.
2. **Opvarmning - pulsen stiger langsomt og pulsvariationen falder.** Under denne fase begynder pulsvariationen at falde, og kroppen gør sig klar til højere intensiteter. I tal betyder dette en puls fra 100 til 130 slag i minuttet.
3. **Pulsvariationen flader ud.** Efter denne fase forbliver pulsvariationen ved et meget lavt niveau eller forsvinder næsten. Dette sker som regel omkring 130 slag i minuttet og derover. Alle zonegrænser opdateres, når pulszonen kontinuerligt i de seneste 30 sekunder har ligget over den øverste grænse af Fase2 (130 slag i minuttet / 75% af HR_{max}).

ZoneOptimizer-vejledning bruger normalt absolutte tal (70-100-130 slag i minuttet), men de to øverste tal ændres, hvis den personlige HR_{max} er meget lav. Den øverste grænse for den anden fase, som normalt er 130 slag i minuttet, er begrænset til ikke at overstige 75 % af HR_{max}. Dette sker automatisk, uden du behøver at foretage dig noget.

ZoneOptimizer giver mulighed for forskellige varigheder af Fase1 (forberedelse til træningspas, puls mellem 70-100 slag i minuttet) og Fase2 (opvarmning, puls mellem 100-130 slag i minuttet). De anbefalede minimale varigheder for at få en vellykket beregning af grænserne er 2 minutter i Fase1, 2 minutter i Fase2 og et halvt minut eller derover i Fase3.

ZoneOptimizer-funktionen er udviklet til brug af raske personer. Visse helbredsproblemer kan forårsage, at den pulsvariationsbaserede ZoneOptimizer-beregning mislykkes, eller at den giver lavere intensitetsmål. Det kan f.eks. skyldes forhøjet blodtryk, hjertearytmi og visse medikamenter.

Maksimumpuls

Maksimalpulsen (HR_{max}) er det højeste antal hjerteslag pr. minut (bpm) ved maksimal fysisk anstrengelse. Den er individuel og afhænger af alder, arvelighed og konditionsniveau. Den kan også variere alt efter den type sport, der udøves. HR_{max} anvendes til at udtrykke træningens intensitet.

Fastsættelse af maksimumpuls

Din HR_{max} kan fastsættes på flere måder.

- Den mest nøjagtige måde er at få din HR_{max} målt klinisk, normalt på et løbebånd eller ved at tage en cykelbelastningstest, overvåget af en kardiolog eller træningsfysiolog.
- Du kan også fastsætte din HR_{max} ved at tage en felttest sammen med en træningspartner.
- Du kan få et HR_{max}-p-tal, der anslår din HR_{max} ved at tage en Polar Fitness Test.
- HR_{max} kan også anslås ved at bruge den hyppigt anvendte formel: 220 - alder, selvom forskning viser, at denne metode ikke er særlig nøjagtig, især ikke for ældre mennesker, eller personer der har været i form i mange år.

Hvis du har trænet hårdt i de seneste uger og ved, at du kan nå din maksimumpuls sikkert, kan du tage en test for selv at fastsætte din HR_{max}. Det anbefales, at du har en træningskammerat med dig under testen. Hvis du er usikker, skal du rådføre dig med din læge, før du tager testen.

Her er et eksempel på en simpel test.

Trin 1: Varm op i 15 minutter på et fladt sted, så du opbygger dit normale træningstempo.

Trin 2: Vælg en bakke eller trappe, der vil tage mere end 2 minutter at bestige. Løb op ad bakken/trinene en gang, idet du opbygger et tempo, der er så hårdt, som du kan holde det i 20 minutter. Vend tilbage til bakkens/trappernes fod.

Trin 3: Løb op ad bakken/trapperne igen, idet du opbygger et tempo, som du kunne holde i ca. 3 km. Noter dig din højeste puls. Dit maksimum er ca. 10 slag højere end den noterede værdi.

Trin 4: Løb tilbage nedad bakken og lad din puls falde 30-40 slag pr. minut.

Trin 5: Løb op ad bakken/trinene igen i et tempo, som du kun kan holde i 1 minut. Prøv at løbe halvvejs op ad bakkerne/trinene. Noter dig din højeste puls. Dette bringer dig tæt på din maksimumpuls. Brug denne værdi som din maksimumpuls, når du angiver træningszoner.

Trin 6: Sørg for at køle godt ned over mindst 10 minutter.

Løbekadence og skridtlængde

Kadence* eller skridthastighed er det antal gange, enten højre eller venstre fod rammer jorden pr. minut.

Stride length* er den gennemsnitlige længde af et skridt. Det er afstanden mellem din højre og venstre fods kontakt på jorden.

Løbehastighed = 2 * skridtlængde * kadence

Du kan løbe hurtigere på to måder: Bevæge dine ben ved højere kadence eller tage længere skridt.

Elitelangdistanceløbere løber typisk med en høj kadence på 85-95. Opad bakke er kadenceværdier typisk lavere. Nedad bakke er de højere. Løbere justerer skridtlængden for at øge hastigheden: skridtlængden øges, efterhånden som hastigheden øges.

Alligevel er en af de hyppigste fejl, som løbere på begynderniveau begår, at tage for lange skridt. Den mest effektive skridtlængde er den naturlige – den der føles mest behagelig. Du løber hurtigere til løb ved at styrke dine benmuskler, så de flytter dig fremad med længere skridt.

Du skal også arbejde på at optimere kadenceeffektiviteten. Kadence forbedres ikke så let, men hvis den trænes korrekt, vil du være i stand til at opretholde den i alle dine løb og optimere din præstation. For at udvikle kadence skal nerve-muskelforbindelsen trænes - og det forholdsvist tit. Et pas med

kadencetræning om ugen er en god start. Indarbejd noget kadencearbejde i resten af ugen. Når du løber lange lette løb, kan du inkludere noget hurtigere kadence nu og da.

Når du træner til længere løbebegivenheder (½ maraton, maraton eller længere), kan det være nyttigt at holde øje med kadencen. En lav kadence ved forventet løbetempo kan forårsage problemer i begivenheden, efterhånden som du bliver træt i benene. Du kan komme udenom dette ved at arbejde på at øge benhastigheden ved forventet løbetempo. Du kan indstille træningscomputeren til at vise tempo og kadence. Prøv at forkorte dine skridt og øge kadencen, mens du holder det samme tempo (angiv en snæver tempozone, der giver dig lydfeedback). Du kan stræbe mod at hæve løbekadencen over følgende:
- 80/min (4 timers maratonløbere)
- 85/min (3 timer og 30 min. maratonløbere)
- 88/min (3 timers maratonløbere)

Dette er kun en generel vejledning, da høje løbere naturligt har en smule lavere kadencer. Løbere skal også finde ud af, hvad der føles behageligt for dem personligt.

En god måde at øge skridtlængden på er at styrketræne på en bestemt måde, som f.eks. ved bakkeløb, løb i blødt sand eller trappeløb. En seks-ugers træningsperiode, der inkluderer styrketræning skulle give mærkbare forbedringer i skridtlængde, og hvis dette kombineres med træning med hurtigere benhastighed (som f.eks. korte skridt ved bedste 5km tempo), skulle der også ses mærkbare forbedringer i den generelle hastighed.

*s3+ sko sensor (ekstraudstyr) påkrævet.

Polar Løbeindeks

Løbeindekset er en let måde at overvåge præstationsændringer på. Præstation (hvor hurtigt/let du løber i et givent tempo) er direkte påvirket af konditionen (VO_{2max}) og træningsøkonomien (hvor effektiv din krop er til at løbe), og Løbeindeks er en måling af denne påvirkning. Du kan overvåge fremskridt ved at registrere Løbeindeks over tid. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet. Løbeindeksfunktionen beregner sådanne forbedringer. Løbeindekset giver dig også daglige oplysninger om din løbepræstation, der kan variere fra dag til dag.

Fordele ved Løbeindeks:
- Understreger de positive effekter af gode træningspas og restitutionsdage.
- Overvåger konditions- og præstationsudvikling ved forskellige pulsniveauer - ikke kun under maksimal præstation.
- du kan fastslå din optimale løbehastighed ved at sammenligne løbeindeks fra forskellige slags træningspas.
- Understreger fremskridt gennem bedre løbeteknik og konditionsniveau.

Løbeindeks beregnes under hvert enkelt træningspas, når pulsen og signalet fra Polar s3+ sko sensor / Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D.* registreres, og når følgende krav gør sig gældende:
- hastigheden skal være 6 km/t eller hurtigere, og varigheden 12 minutter som minimum.
- pulsen skal være over 40% af HRR (pulsreserve). Pulsreserven er forskellen mellem maksimumpuls og hvilepuls.

Kontroller, at sko sensoren er kalibreret. Beregningen begynder, når du begynder at registrere et pas. Under passet kan du stoppe én gang ved f.eks. trafiklys, uden at det forstyrrer beregningen.

I slutningen viser løbecomputeren en Løbeindeks-værdi og gemmer resultatet i afsnittet Training files (træningsfiler). Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel. Med softwaren kan du overvåge og analyse din fremgang i Løbeindeks-værdier mod tid og forskellige løbehastigheder. Eller sammenligne værdier fra forskellige træningspas og analysere dem på kort og lang sigt.

Kortsigtet analyse

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Der vil muligvis være nogle daglige variationer i løbeindeksene på grund af løbeomstændigheder, f.eks. forskellige overflader, bjerge, vind eller temperatur.

Langsigtet analyse

De enkelte Løbeindeks-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande.

Følgende diagram anslår den varighed, en løber kan opnå i bestemte distancer ved en god præstation. Brug dit langsigtede gennemsnit i løbeindekset i aflæsningen af diagrammet. **Forudsigelsen er bedst for de Løbeindeks-værdier, der er blevet modtaget ved hastigheds- og løbeomstændigheder, der minder om målpræstationen.**

Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21.098 km (t:mm:ss)	42.195 km (t:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21.098 km (t:mm:ss)	42.195 km (t:mm:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Polar s3+ sko sensor eller Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D. (ekstraudstyr) påkrævet.

Polar træningsbelastningsfunktion

Træningsbelastningsfunktionen i kalendervisningen på polarpersonaltrainer.com vil belejligt fortælle dig, hvor hårdt træningspasset var, og hvor lang tid du skal bruge til at restituere dig helt. Funktionen fortæller dig, om du har restitueret dig nok til dit næste pas og hjælper dig dermed med at finde balancen mellem hvile og træning. På polarpersonaltrainer.com kan du kontrollere din samlede træningsbelastning, optimere din træning samt overvåge din præstationsudvikling.

Træningsbelastning tager hensyn til forskellige faktorer, som påvirker din træningsbelastning og restitutionstid, som f.eks. puls under træning, træningens varighed samt dine individuelle faktorer, f.eks. køn, alder, højde og vægt. Kontinuerlig overvågning af træningsbelastning og restitution vil hjælpe dig med at genkende personlige grænser, undgå over- og undertræning samt justere træningens intensitet og varighed i overensstemmelse med dine daglige og ugentlige mål.

Træningsbelastningsfunktionen hjælper dig med at kontrollere samlet træningsbelastning, optimere din træning og overvåge din præstationsudvikling. Funktionen gør det muligt at sammenligne forskellige typer træningspas med hinanden og hjælper dig med at finde den perfekte balance mellem hvile og træning.

Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for flere oplysninger om træningsbelastning.

Polar-program for udholdenhedstræning til løb og cykling

Polar har oprettet skræddersyede udholdenhedstræningsprogrammer til løb og cykling, som er tilgængelige på polarpersonaltrainer.com. Du får et personligt træningsprogram, der passer bedst til dit aktuelle konditionsniveau.

Udholdenhedstræningsprogrammer er ideelle for dig, hvis løb eller cykling er en del af din faste konditionsrutine. Udholdenhedsprogrammer forbedrer kardiovaskulær kondition og er ikke rettet mod sportsbegivenheder.

Udholdenhedstræningsprogrammer er vedvarende, dvs. programmet fortsætter, indtil du ønsker at stoppe det. Programmet vejleder dig til at træne på den korrekte måde ved at definere træningsmængden, træningsintensiteten og træningsplaceringen på ugedage for optimal konditionsforbedring.

Træningsprogrammet fungerer sammen med ZoneOptimizer-funktionen, hvilket betyder, at passene i træningsprogrammet modificeres alt efter dine personlige sportszoner, der beregnes af ZoneOptimizer. Få flere oplysninger under Polar ZoneOptimizer (side 47).

Egnet programbegynderniveau for alle

Man skal kende programniveauet, inden man kan vælge et egnet træningsmodul. Beregningen af programniveauet kan udføres:

- automatisk ved hjælp af din tidligere træningshistorik på polarpersonaltrainer.com
- eller ved hjælp af et kort spørgeskema, du skal udfylde.

Generelle programmer består af træningsmoduler på 4 uger. Træningsmodulet i niveau 1 er det mindst krævende, og modulet i niveau 20 er det mest krævende. Dette betyder, at du kan forbedre din kondition trin for trin (f.eks. fra niveau 7 til niveau 8 osv.).

Træningsmoduler og din træningsaktivitet er forbundet, så træningsmoduler bliver mere udfordrende, efterhånden som din træningsaktivitet øges, og de bliver mindre udfordrende, hvis din træningsaktivitet reduceres.

Begyndertrin består af niveau 1-5. Ved dette trin indeholder træningsmodulet på 4 uger hovedsageligt middellange og lange træningspas; intervaltræningspas gives fra niveau 5 og opefter.

Moderat trin består af niveau 6-10. Ved dette trin indeholder træningsmodulet på 4 uger hovedsageligt middellange og lange træningspas samt intervaltræningspas; tempotræningspas gives fra niveau 11 og opefter.

Avanceret trin består af niveau 11-20. Ved dette trin indeholder træningsmodulet på 4 uger hovedsageligt middellange og lange træningspas samt interval- og tempotræningspas; nemme træningspas gives fra niveau 12 og opefter.

Se hjælpen til polarpersonaltrainer.com for at få flere oplysninger om Polar udholdenhedsprogrammer.

Polar-træningsartikler

For at få flere oplysninger og viden for at forbedre dit løb kan du besøge Polar-artikelbibliotek [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles] .

13. VIGTIGE OPLYSNINGER

Pleje af dit produkt

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar træningscomputeren behandles med omhu. De nedenstående anbefalinger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne og nyde dette produkt i mange år fremover.

Sendermodul: Fjern sendermodulet fra stroppen, og tør sendermodulet med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller rensekemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.

Se efter på stroppens mærke, om den kan vaskes i vaskemaskine. Læg aldrig stroppen eller sendermodulet i en tørretumbler!

Træningscomputer og sensorer: Hold din træningscomputer og sensorerne rene. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningscomputeren eller sensorerne med en højtryksspuler. Rengør dem med en mild sæbeopløsning, og skyl dem i rent vand. De må ikke nedsænkes i vand. Tør dem forsigtigt med et blødt håndklæde. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som for eksempel ståluld eller rensekemikalier.

Opbevar din træningscomputer og sensorerne køligt og tørt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Træningscomputeren og pulsmåleren er vandtætte og kan anvendes i vandaktiviteter. Andre kompatible sensorer er vandtætte og kan bruges i regnvejr. Undlad at udsætte træningscomputeren for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Undgå hårde stød på træningscomputeren og sensorerne, da disse kan beskadige sensorenhederne.

Driftstemperaturer er -10 °C til +50 °C / +14 °F til +122 °F.

Service

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra udskiftning af batteriet, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se Begrænset international Polar-garanti (side 61) for yderligere oplysninger

Klik ind på www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

Registrer dit Polar-produkt på http://register.polar.fi/ for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at imødegå dine behov.

De samme brugeroplysninger gælder også til registrering på polarpersonaltrainer.com, Polar nyhedsbrev og diskussionsforummer.

Udskiftning af batterier

RCX5 træningscomputeren og WearLink®+ Hybrid / Polar H2 pulsmåleren har begge et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger omhyggeligt, der er angivet i kapitlet Udskift selv batterier.

Batterierne i hastigheds- og kadencesensorerne kan ikke udskiftes. Polar har udformet hastigheds- og kadencesensorerne, så de er forseglet, for at maksimere den mekaniske levetid og driftssikkerhed. Sensorerne indeholder batterier med lang levetid. For at købe en ny sensor bedes du kontakte et

autoriseret Polar-servicecenter eller en forhandler.

Der er oplysninger om, hvordan batteriet i Polar s3+ sko sensoren; Polar G5 GPS-sensoren eller Polar G3 GPS-sensoren W.I.N.D. udskiftes, i brugervejledningen til det pågældende produkt.

Bemærk venligst følgende, inden du udskifter batteriet:

- Indikatoren for lavt batteriniveau vises, når 10-15 % af batterikapaciteten er tilbage.
- Overfør alle data fra din RCX5 til polarpersonaltrainer.com for at undgå at miste data, inden du udskifter batteriet. Se Overfør data (side 27) for flere oplysninger.
- Hvis baggrundsbelysningen bruges alt for meget, aflades batteriet hurtigere.
- Under kolde forhold kan indikatoren for lavt batteri blive vist, men vil forsvinde igen, når du vender tilbage til et varmere miljø.
- Baggrundsbelysningen og lyden slukkes automatisk, når indikatoren for lavt batteriniveau vises. Hvis der indstilles alarmer før visningen af indikatoren for lavt batteri, vil de forblive aktive.

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

Udskift selv batterier

Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte træningscomputerens og pulsmålerens batterier:

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at tætningsringen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Tætningsringe/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få tætningsringe hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med tætningsring/batteri på www.shoppolar.com [http://www.shoppolar.com]. Gå ind på www.polar.com [http://www.polar.com] for at finde dit eget lands shoppolar online-forretning.

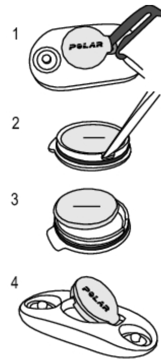
Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og batteriets levetid.

Udskiftning af træningscomputerens batteri

1. Åbn batteridækslet med en mønt ved at dreje det fra CLOSE (Luk) til OPEN (Åbn).
2. Når træningscomputerens batteri (2) udskiftes, skal du fjerne batteridækslet og forsigtigt fjerne batteriet med en lille ubøjelig stang eller noget andet af passende størrelse, som for eksempel en tandstik eller en lille skruetrækker. Brug dog helst et ikke-metallisk værktøj til at vride batteriet ud. Pas på ikke at beskadige metalelementet (*) eller rillerne. Indsæt et nyt batteri med den positive (+) side udad.
3. Udskift den gamle tætningsring med en ny, og sæt den godt ind i dækslets rille for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet tilbage igen, og drej det med uret til CLOSE (Luk).
5. Angiv de grundlæggende indstillinger igen.



Udskiftning af Polar H2 pulsmålerens batteri



1. Løft batteridækslet åbent ved hjælp af klemmen på stroppen.
2. Fjern det gamle batteri fra batteridækslet med en lille ubøjelig pind, som f.eks. en tandstik. Det er bedst at bruge et ikke-metallisk værktøj. Pas på ikke at beskadige batteridækslet.
3. Sæt batteriet ind i dækslet med den negative (-) side udad. Sørg for, at tætningsringen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
4. Sæt dækslet så det passer i hullet på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads igen. Du burde høre et klik.

Udskiftning af Polar WearLink+ Hybrid pulsmålerens batteri



1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje det mod uret til OPEN (Åbn).
2. Sæt batteriet ind i dækslet med den negative (-) side udad. Sørg for, at tætningsringen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).


Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

Klik ind på www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos] for at se videovejledninger.

Strømsparetilstand

Strømsparetilstanden er som standard aktiveret. Om natten mellem 24:00 og 06:00 / 12:00am og 06:00am slås træningscomputerens display automatisk fra. I dette tidsrum er AutoSync-funktionen ikke aktiveret. Tryk på en vilkårlig tast for at gå ud af strømsparetilstanden. Efter fem minutter vender displayet tilbage til strømsparetilstand.


Den tidsperiode, hvor strømsparetilstanden er aktiveret, kan ændres i WebSync-softwaren, så den passer bedre til dit træningsskema. For yderligere oplysninger henvises til hjælpen i Websync.

Batteriets levetid i RCX5

RCX5 træningscomputerens batteri har en levetid på gennemsnitligt 8-11 måneder afhængigt af hvilke funktioner og sensorer, du bruger. Anbefalingerne herunder hjælper dig med at forlænge batteriets levetid.

Sådan sikrer du 11 måneders levetid for batteriet:

- Slå AutoSync-funktionen fra under Connect (Tilslut) # AutoSync.
- Slå GPS-sensoren fra, når du ikke har brug for oplysninger om hastighed, distance eller position.

Sørg for, at den tilsvarende sensor (GPS/sko/hastighed/kadence/puls) er slået fra, hvis du ikke har brug for oplysninger om hastighed, distance, kadence, position eller puls. Gå til **Settings** (Indstillinger) > **Sport profiles** (Sportsprofiler), og vælg **Off** (Fra) for at slå den sensor fra, du ikke bruger. Når en sensor står på

On (Til), søger træningscomputeren efter sensorsignalet under træningspasset. Dette forbruger batteriet, hvilket sandsynligvis forkorter batteriets levetid.

Fjern sendermodulet fra bæltet efter træning. Hvis du lader sendermodulet sidde på bæltet, holder det sensoren aktiveret og forbruger sensorbatteriet. Pulsmåleren er slået til, hver gang du har den på brystet, selvom træningscomputeren ikke måler din puls.

Batteriet indsættes på fabrikken. Når du køber produktet, kan det første batteris reelle levetid synes kortere end estimeret.

- Indikatoren for lavt batteriniveau vises, når 10-15 % af batterikapaciteten er tilbage.
- Overfør alle data fra din RCX5 til polarpersonaltrainer.com for at undgå at miste data, inden du udskifter batteriet.
- Hvis du bruger baggrundsbelysningen meget, aflades batteriet hurtigere.
- Under kolde forhold kan indikatoren for lavt batteri blive vist, men vil forsvinde igen, når du vender tilbage til et varmere miljø.
- Baggrundsbelysningen og lydene slås automatisk fra, når indikatoren for lavt batteriniveau vises. Hvis der indstilles alarmer før visningen af indikatoren for lavt batteri, vil de forblive aktive.

Sikkerhedsforanstaltninger

Polar træningscomputeren giver indikationer af din præstation. Polar træningscomputer er udformet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Den måler puls, hastighed og distance, når du cykler med en Polar CS hastighedssensor W.I.N.D. Den måler også hastighed og distance, når du løber med en Polar s3+ sko sensor eller med en Polar G5 GPS-sensor / Polar G3 GPS-sensor W.I.N.D. Polar CS kadencesensor W.I.N.D. er udformet til at måle effekten, når du cykler. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydet.

Polar træningscomputeren bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Interferens under træning

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningscomputeren. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsmålerbæltet fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Bevæg træningscomputeren rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte stærkest lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Sæt pulsmålerbæltet tilbage på brystet, og lad træningscomputeren blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis træningscomputeren stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

Se www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] for yderligere oplysninger.

Minimering af risici under træning

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?

- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker, kan du bruge Polar træningscomputere. I teorien burde der ikke kunne opstå interferens for pacemakeren forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der tyder på, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke give nogen officiel garanti for, at vores produkter er egnede med alle pacemakere eller andre indopererede anordninger pga. mangfoldigheden af tilgængelige anordninger. Hvis du er i tvivl eller er ude for mærkelige fornemmelser, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske anordning for at fastsætte, om det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer (side 58). For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

Din sikkerhed er vigtig for os. s3+ sko sensorens* form er fremstillet til at minimere risikoen for at sidde fast i noget. Under alle omstændigheder bør du være forsigtig, når du f.eks. løber med skosensoren gennem et buskads.

Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Hvis du bruger parfume eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningscomputeren eller pulsmåleren.

*s3+ sko sensor W.I.N.D. (ekstraudstyr) påkrævet.

Tekniske specifikationer

Træningscomputer

Batteriets levetid:	Gennemsnitligt 8-11 måneder (hvis du i gennemsnit træner 1t/dag, 7 dage/uge)
Batteritype:	CR 2032
Tætningsring til batteri:	EPDM O-ring 24,30 x 0,8 mm (Det er ikke nødvendigt at udskifte tætningsringen ved batteriskift, hvis den ikke er beskadiget.)
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C
Træningscomputerens materialer:	PMMA-linse med hård belægning i den øverste overflade, træningscomputerdelen ABS+GF, metaldele rustfrit stål
Modtagerremmens og spændets materialer:	Polyuretan (TPU) og rustfrit stål
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C / 77 °F.
Nøjagtighed ved pulsmåling:	± 1% eller 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile forhold.
Pulsmålingsinterval:	15-240
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-127 km/t eller 0-75 mil/t
Vandtæthed:	30 m (Egnet til badning og svømning)

Grænseværdier for træningscomputer

Maksimalt antal filer:	99

Maksimale antal træningspas i multisportsfil:	99
Maksimal måle-tid til fil:	99 t 59 min 59 s
Maksimalt antal omgange:	99
Maksimal antal omgange i multitræningspas:	99 pr. sportsgren
Samlet distance:	999 999 km / 621370 mi
Samlet varighed:	9999t 59 min 59 s
Samlet antal kalorier:	999 999 kcal
Samlet antal træningsfiler:	9999

WearLink®+ Hybrid pulsmåler

Batteriets levetid:	600 timers brug
Batteritype:	CR2025
Tætningsring til batteri:	O-ring 20,0 x 1,0 materiale silikone
Driftstemperatur:	-10 °C til +40 °C / 14 °F til 104 °F
Sendermodulets materiale:	Polyamid
Bæltemateriale:	Polyuretan/Polyamid/Polyester/Elastan/Nylon
Vandtæthed:	30 m (Egnet til badning og svømning)

Polar H2 pulsmåler

Batteriets levetid:	800 t
Batteritype:	CR2025
Tætningsring til batteri:	O-ring 20,0 x 0,90 materiale silikone
Driftstemperatur:	-10 °C til +40 °C / 14 °F til 104 °F
Sendermodulets materiale:	ABS
Bæltemateriale:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Vandtæthed:	30 m (Egnet til badning og svømning)

Polar RCX5 træningscomputer anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnIndex®-teknologi for fitnesstest.
- OwnCal® personlig kalorieberegning.
- OwnZone®-vurdering til beregning af dagens personlige målpulsgrænser.
- OwnCode®-teknologi til trådløs dataoverførsel.
- WearLink®-teknologi til pulsmåling.

Softwaren Polar WebSync og Polar DataLink™

Systemkrav:	Operativsystem: Microsoft Windows XP/Vista/7 eller Intel Mac OS X 10.5 eller nyere Internetforbindelse Ledig USB-port til DataLink

Vandtæthed

Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20ºC). Produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Mærke på bagside	Egenskaber for vandtæthed
Vandtæt IPX7	Ikke egnet til badning eller svømning. Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. Må ikke vaskes med en højtryksvasker.
Vandtæt	Ikke egnet til svømning. Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber osv. Må ikke vaskes med en højtryksvasker.
Vandtæt 30 m/50 m	Egnet til badning og svømning

Mærke på bagside	Egenskaber for vandtæthed
Vandtæt 100 m	Egnet til svømning og snorkling (uden lufttanke)

Brug af træningscomputeren i vand

Træningscomputeren kan bæres under svømning. Den er dog ikke et dykkeudstyr. Undlad at trykke på træningscomputerens knapper under vand for at bevare vandtætheden. Når du måler puls i vand, kan du komme ud for interferens af de følgende årsager: Svømmebassiner med et højt klorindhold og havvand er meget ledende. En pulsmålers elektroder kan muligvis kortslutte og forhindre EKG-signalerne i at blive detekteret af pulsmåleren. Hvis du springer ned i vandet eller udfører en anstrengende muskelbevægelse under konkurrencesvømning, kan pulsmåleren muligvis blive flyttet til et sted på kroppen, hvor EKG-signalerne ikke kan aflæses. Styrken af EKG-signalet er individuel og kan variere alt efter sammensætningen af personens væv. Der opstår oftere problemer, når pulsen måles i vand. Hvis du har problemer med at måle pulsen i saltvand eller vand med et højt indhold af chlor, anbefaler vi, at du bruger Polar T31c pulsmåleren.

Ofte stillede spørgsmål

Hvad skal jeg gøre, hvis...

...batterisymbolet og Low battery (Lavt batteri) vises?

Indikatoren for lavt batteri er sædvanligvis det første tegn på et fladt batteri. Indikatoren for lavt batteri kan imidlertid også vises i kolde omgivelser. Indikatoren forsvinder, så snart du vender tilbage til en normal temperatur. Når symbolet vises, bipper træningscomputeren, og baggrundslyset deaktiveres automatisk. Se Vigtige oplysninger (side 54) for at få yderligere oplysninger om udskiftning af batteriet.

...jeg ikke ved, hvor jeg er i menuen?

Tryk på TILBAGE, og hold den nede, indtil klokkeslættet vises.

...ingen af knapperne synes at fungere?

Nulstil træningscomputeren ved at trykke på alle knapperne samtidigt i to sekunder, indtil displayet fyldes med cifre. Tryk på en vilkårlig knap, vælg sprog og indstil klokkeslættet og datoen i Basic Settings (Grundlæggende indstillinger) efter nulstillingen. Alle andre indstillinger gemmes. Spring resten af indstillingerne over ved at trykke på TILBAGE og holde den nede.

...pulsmålingen er forkert, ekstremt høj eller viser nul (00)?

- Sørg for, at brystbæltet ikke sidder for løst under træning.
- Sørg for, at tekstilelektroderne i sportstøjet sidder godt.
- Sørg for, at brystbæltets elektroder er fugtige.
- Sørg for, at pulsmåleren er ren. Stærke elektromagnetiske signaler kan forårsage forkerte målinger. Få yderligere oplysninger under Sikkerhedsforanstaltninger (side 57).
- Hvis den fejlagtige pulsaflæsning fortsætter, selvom du bevæger dig væk fra kilden til forstyrrelsen, skal du sænke hastigheden og kontrollere din puls manuelt. Hvis du mener, at din puls svarer til det høje måleresultat på displayet, har du muligvis et tilfælde af hjertearytmi. I de fleste tilfælde er hjertearytmi ikke nogen alvorlig tilstand, men kontakt under alle omstændigheder din læge.
- Hvis du har haft problemer med hjertet, kan dette have ændret kurven på dit hjertekardiogram. I dette tilfælde skal du kontakte din læge.

...Check heart rate transmitter! (Kontrollér pulsmåler) vises, og din træningscomputer ikke kan finde din puls?

- Sørg for, at brystbæltet ikke sidder for løst under træning.
- Sørg for, at brystbæltets elektroder er fugtige.
- Sørg for, at brystbæltets elektroder er rene og ubeskadigede.

Hvis du har forsøgt alle ovenstående råd, og meddelelsen stadig vises, og pulsmålingen ikke virker, kan batteriet i pulsmåleren trænge til udskiftning. Få yderligere oplysninger under Vigtige oplysninger (side 54).

...Calibration failed (Kalibrering mislykkedes) vises?*

Kalibreringen lykkedes ikke, og det er nødvendigt at kalibrere igen. Kalibreringen mislykkes, hvis du bevæger dig under processen. Når du når omgangsdistancen, skal du holde op med at løbe og stå stille for kalibrering. Kalibreringsfaktorens interval under manuel kalibrering er 0,500-1,500. Hvis du har defineret kalibreringsfaktoren under eller over disse værdier, mislykkes kalibreringen.

*s3+ sko sensor (ekstraudstyr) påkrævet.

...Memory 90...99% full (Hukommelse 90...99% fuld) vises?

1 hour of memory left (1 times hukommelse tilbage) vises, når der er ca. 1 times hukommelse tilbage. For at maksimere den resterende hukommelseskapacitet skal du vælge den længste målefrekvens (1 minut) fra **SETTINGS** (Indstillinger) > **GENERAL SET.** (Generel inds.) > **Recording rate** (Målefrekvens). **Memory full** (Fuld hukommelse) vises, når hukommelsen er blevet opbrugt. Hvis du ønsker at frigøre hukommelse, kan du overføre træningsfilerne til polarpersonaltrainer.com og slette dem fra træningscomputerens hukommelse.

ZoneOptimizer-beregning mislykkes?

- Sørg for, at brystbæltets elektroder er fugtige.
- Sørg for, at brystbæltet ikke sidder for løst under træning.
- Sørg for, at brystbæltets elektroder er rene og ubeskadigede.
- Sørg for at følge anvisningerne omhyggeligt.

Hvis du har forsøgt alle ovenstående råd, og meddelelsen stadig vises, og pulsmålingen ikke virker, kan batteriet i senderen trænge til udskiftning. Få yderligere oplysninger under Vigtige oplysninger (side 54).

Begrænset international Polar-garanti

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- **Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!**
- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EEC, 1999/5/EC og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Lovpligtige oplysninger findes på adressen www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6 September 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.



Dette mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008 certificeret virksomhed.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc.

Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Dette produkt er beskytte af de immaterielle rettigheder af Polar Electro Oy, som defineret af de følgende dokumenter: FI88972, DE4223657.6 A,FI9219139.8,FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Andre patenter under behandling.

Fremstillet af:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tlf +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com [http://www.polar.com]

DA 5.0 5/2013

STIKORDSREGISTER